

“Quel che non ti dicono sul dentifricio (e non solo)”

Dietro il sorriso, la verità: quello che ignoriamo su dentifricio, fluoro e vecchie otturazioni

Oggi vorrei parlare con voi di qualcosa che diamo per scontato, ogni giorno, davanti allo specchio: il dentifricio.

Ne mettiamo una striscia sullo spazzolino, ci fidiamo del sapore fresco, delle promesse contro la carie... ma ci siamo mai chiesti cosa contenga davvero?

Il fluoro, per esempio. Viene pubblicizzato come un alleato dello smalto dentale, ma pochi sanno che in dosi elevate è considerato una sostanza neurotossica. Alcuni studi – passati quasi inosservati al grande pubblico – ipotizzano che possa contribuire, nel tempo e con esposizione prolungata, a disturbi cognitivi come calo della memoria o difficoltà di concentrazione. Non ci sono prove definitive di un legame diretto con l'Alzheimer o il Parkinson, ma il sospetto dovrebbe già bastare per spingerci a un uso più consapevole. Specialmente con i bambini, che spesso ingeriscono il dentifricio: sotto i sei anni, sarebbe prudente scegliere prodotti senza fluoro oppure utilizzarne quantità minime, sempre sotto supervisione.

E poi c'è il capitolo delle vecchie otturazioni, le famose “piombature” d'argento. In realtà, non contengono piombo, ma circa il 50% di mercurio, un metallo pesante riconosciuto come altamente tossico per il cervello e i reni. Nel tempo, le amalgame possono rilasciare vapori di mercurio, soprattutto se si usurano o si rompono. Per anni si è minimizzato il rischio, ma oggi molti paesi europei ne hanno limitato l'uso o addirittura vietato, soprattutto per bambini, donne incinte e persone vulnerabili.

Questo non significa che chi ha otturazioni in amalgama debba correre a farsene rimuovere tutte: la rimozione, se non fatta con tecniche protette, può rilasciare più mercurio di quello che si accumulerebbe lasciandole dove sono, infatti il consiglio è rimuoverne massimo un'amalgama all'anno. Però sapere che esiste un rischio, e monitorare lo stato delle otturazioni, è un gesto di buon senso.

La verità è che nella nostra vita quotidiana entriamo spesso in contatto con sostanze di cui ignoriamo gli effetti a lungo termine.

Un tempo, l'arsenico e il mercurio venivano perfino usati come medicine. Alcuni reali e nobili europei ne assumevano grandi quantità convinti di fortificarsi... e invece intossicavano lentamente il loro corpo.

La storia ci insegna che non sempre ciò che viene consigliato o approvato in un'epoca è davvero innocuo. Per questo, oggi più che mai, dobbiamo essere noi i primi custodi della nostra salute.

Senza allarmismi, senza estremismi, ma con consapevolezza.

Basta un piccolo gesto in più: leggere le etichette, informarsi su quello che usiamo ogni giorno, fare scelte più attente per noi e per i nostri figli.

Il nostro corpo, la nostra mente e il nostro futuro ringrazieranno.

S.S.C. ~ AI

