

Lavarsi i denti fa bene (anche) al cuore

di **Cesare Peccarisi**

Chi si lava tre volte al giorno i denti ha un rischio d'infarto ridotto del 12 per cento. E cala anche il pericolo di incorrere in fibrillazione atriale, la più comune aritmia cardiaca che si trascina un pesante fardello di embolia sistemica, ospedalizzazione e improvvisi decessi.

È questo il risultato di uno studio che i ricercatori dell'Università di Seul (Corea) diretti da Tae-jin Song hanno appena pubblicato sull'*European Journal of Preventive Cardiology* valutando oltre 160mila soggetti (il 61,2 per cento erano maschi) con un'età media di 60 anni circa «seguiti» per oltre un decennio grazie ai dati del National Health Insurance System-Health Screening Cohort, il database sanitario nazionale.

Analizzando solo i casi in cui non era andata persa nessuna informazione, gli studiosi, dopo aver escluso ogni tipo di fattore confondente (per esempio: stato socio-economico, attività fisica, fumo, ipertensione) e i casi con pregresse patologie cardiache che potevano alterare la valutazione, hanno riscontrato che l'igiene orale è significativamente associata alla riduzione del rischio di fibrillazione atriale e infarto cardiaco. Per contro la perdita di almeno 22 denti era associata a un aumento del rischio.

A casa e dal dentista

Una quotidiana igiene orale con lo spazzolino o il filo interdentale ha un effetto simile a quella effettuata con l'ablatore del tartaro usato nell'ambulatorio dall'odontoiatra, ma solo se praticata con frequenza. Anche nel nostro Paese dedica adeguata attenzione all'igiene e alla cura dei denti poco più di un terzo degli italiani (39,1 per cento) e il fatto di frequentare poco i dentisti, mal comune a Corea e Italia, ha fatto sì che nello studio le cure di pulizia odontoiatrica, per quanto efficaci, risultassero incidere di meno sulla riduzione del rischio di patologie cardiache, probabilmente proprio perché poco utilizzate. Un po' come dire vale più lo spazzolino tutti i giorni che un'ablazione ogni tanto. All'odontoiatra avevano infatti fatto ricorso meno di un quarto dei pazienti valutati (24,1 per cento). Ancora di meno erano quelli che a casa si lavavano i denti 1 sola volta al giorno (14,6 per cento), ma fortunatamente molti di più lo facevano 2 volte (44,6 per cento) o 3 (40,8 per cento).

«Secondo lo studio sarebbero proprio questi ultimi quelli più tutelati nei confronti delle malattie cardiovascolari» commenta Claudio Tondo



L'igiene orale è associata alla riduzione del rischio di fibrillazione atriale e di infarto. Lo conferma uno studio coreano che quantifica la protezione a tre lavaggi al giorno

che coordina l'Area aritmologia del Centro cardiologico IRCCS Monzino di Milano. «Che l'igiene orale protegga dallo sviluppo di queste patologie era già emerso da qualche anno, ma i colleghi di Seul forniscono per la prima volta ciò che in medicina chiamiamo *cut off*, cioè una precisa quantificazione al limite del rischio, fissandolo in un minimo di tre lavaggi al giorno».

Nemica parodontite

I ricercatori coreani ribadiscono come siano soprattutto le parodontiti l'ago della bilancia per lo sviluppo delle patologie cardiocircolatorie. Se i batteri che si sviluppano nel cavo orale nel corso di questa malattia (in particolare il *Porphyromonas gingivalis*) entrano in circolo innescano una batteriemia sistemica che arrivata a livello cardiaco provoca numerosi problemi: danni alle pareti endoteliali delle coronarie indotti da tossine quali *tumor necrosis factor-alfa*, interleukina

2 e 6 con conseguenti coronaropatie, danni infiammatori con aumento di proteina C reattiva che promuove la comparsa di aritmie e danni autoimmunitari da proteine plasmatiche HPS con alterazioni trombo-piastriniche e rischi emorragici, ma soprattutto endocarditi, cioè l'infiammazione del rivestimento interno del cuore, il cosiddetto endocardio, e delle valvole cardiache.

Le endocarditi si sviluppano soprattutto quando il sistema di difesa immunitario abbassa la guardia e allora i batteri possono invadere il cuore e organizzarsi in vegetazioni fluttuanti nel flusso sanguigno che talora arrivano a ridurre con conseguente insufficienza cardiaca. Sono favoriti dalla presenza di protesi o lesioni e difetti congeniti valvolari che diventano un facile punto d'ancoraggio da cui scatenare quella che va considerata una grave malattia con complicanze serie potenzialmente fatali.

A dieci anni e mezzo dall'inizio del-

la valutazione il 4,9 per cento dei soggetti dello studio aveva avuto un infarto e il 3 per cento presentava fibrillazione atriale. «Per quanto le conclusioni che si possono trarre da questo ennesimo studio che correla l'igiene orale alla prevenzione della fibrillazione atriale e dell'infarto cardiaco sembrano chiare, io consiglierai molta cautela nel considerare salvifico il limite di tre lavaggi al giorno indicato dai colleghi di Seul» conclude Tondo.

Studio retrospettivo

Si tratta infatti di un cosiddetto studio retrospettivo e cioè ricavato da dati conservati negli archivi sanitari. Se ciò da una parte consente di avere un enorme numero di pazienti, dall'altra preclude la loro valutazione clinica diretta. «Per stessa ammissione degli autori non ci sono ad esempio dati elettro- o eco-cardiografici, né di laboratorio su importanti marker ematici infiammatori come la proteina C reattiva» aggiunge Tondo. «Non sappiamo neppure se questi pazienti fossero realmente affetti da parodontite perché manca una valutazione clinica odontoiatrica. Un ultimo punto degno di considerazione è il fatto che le cure odontoiatriche e la perdita dei denti appaiono correlate all'infarto cardiaco, mentre la correlazione con la fibrillazione atriale mi pare piuttosto debole. Un comportamento di questo tipo fa certamente pensare che oltre all'igiene orale esistano altri fattori associati al rischio cardiovascolare e quindi non bastano tre lavaggi dei denti al giorno o una visita in più dal dentista per sentirsi cautelati, anche se, senza dubbio, questo è già un buon inizio».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

La ricerca

Tutti i vantaggi dello spazzolino

Da tempo vari studi indicano che non è solo il cuore a beneficiare dello spazzolino: l'igiene orale protegge anche dal diabete e dal sovrappeso, oltre che, ovviamente, da patologie come carie, gengiviti o parodontiti e perdita dei denti, condizioni di cui soffrono oltre 23 milioni di italiani. Non per niente sono stati sviluppati strumenti di pulizia sempre più sofisticati che vanno dagli idropulsori e agli scovolini antiplacca con setole battericide da usare a domicilio, agli ablatori microfotodinamici al laser per l'ambulatorio odontoiatrico che decontaminano anche le tasche parodontali più profonde. Questo arsenale profilattico punta soprattutto ad evitare lo sviluppo di parodontite, malattia del cavo orale che nella sua forma acuta e cronica affligge quasi metà degli italiani determinando caduta dei denti per danni delle radici (10-14 per cento dei casi).

© RIPRODUZIONE RISERVATA



L'esperto risponde alle domande dei lettori all'indirizzo forumcorriere.corriere.it/cardiologia Altre notizie sul nostro canale dedicato alla cardiologia corriere.it/salute/cardiologia

23

milioni gli italiani che soffrono di gengiviti, carie o parodontite

70

per cento degli italiani tra i 40 e i 75 anni hanno perso almeno un dente