

**SORRISO SUL PODIO.** Ricerche scientifiche dimostrano che la salute orale può incidere sulla resa sportiva

# Una bocca sana evita stati infiammatori L'arma segreta per la performance di ogni atleta

Quando si pensa alla performance atletica, si considerano allenamenti, diete e recupero, ma raramente la salute orale. Eppure, un numero crescente di ricerche scientifiche dimostra che le condizioni della bocca possono incidere direttamente sulla resa sportiva, sia a livello amatoriale che agonistico.

Il meccanismo è insidioso: l'accumulo di batteri patogeni, scatena una "tempesta" di sostanze infiammatorie che, riversandosi nel sangue, disturbano il funzionamento di muscoli e altri organi. La conseguenza è che la fatica aumenta, i dolori si accentuano e il recupero muscolare rallenta. L'atleta si trova in uno svantaggio metabolico costante, spesso senza sintomi orali evidenti. Le gengive infiammate diventano così un focolaio sistemico che sottrae energia e aumenta la predisposizione agli infortuni.

Lo stress fisico e mentale, tipico dell'attività agonistica, indebolisce le difese immu-

нитарie, rendendo l'organismo più vulnerabile alle infezioni orali.

Anche l'alimentazione ne risente. Una bocca dolente o con una masticazione inefficiente può portare a evitare cibi consistenti e nutrienti, causando deficit energetici e carenze di vitamine, proteine e minerali.

Le implicazioni sono anche biomeccaniche. I disordini occlusali, cioè un allineamento scorretto delle arcate dentarie, influenzano la postura e la coordinazione. L'articolazione temporo-mandibolare è collegata alla muscolatura cervicale e del tronco; uno squilibrio può causare tensioni croniche, asimmetrie nel gesto atletico e un aumento del rischio di infortuni.

Oltre alle infezioni gengivali e alle malocclusioni, un altro fattore critico che può compromettere significativamente le prestazioni atletiche è l'edentulismo, ovvero la mancanza di uno o più denti. La perdita di denti ha ripre-



cussioni che vanno ben oltre l'estetica, influenzando direttamente la funzionalità masticatoria, l'equilibrio posturale e persino la stabilità psicologica dell'atleta. Dal punto di vista psicologico, un disagio orale persistente

può minare la sicurezza, la lucidità e la determinazione, elementi cruciali per un atleta. Studi su atleti professionisti mostrano che oltre il 75% soffre di gengiviti, carie o brucismo, e molti denunciano un

impatto negativo diretto sulle proprie prestazioni. La maggior parte di queste condizioni sarebbe evitabile con una corretta prevenzione. È quindi strategico inserire la salute orale nei programmi di preparazione atletica. Non

basta l'iniziativa del singolo; è il sistema sportivo (tecnici, medici, preparatori) a doverla integrare con screening e formazione.

La Federazione Dentaria Internazionale (FDI) raccomanda pratiche semplici ma essenziali: lavare i denti due volte al giorno, usare il filo interdentale, limitare zuccheri e fumo, mantenere una buona idratazione e risciacquare la bocca dopo aver consumato bevande acide. A questo si aggiungono controlli odontoiatrici regolari.

Dalla nostra esperienza decennale con numerosi atleti in ambito agonistico, abbiamo osservato come la performance sportiva possa migliorare sensibilmente grazie a corretti trattamenti odontoiatrici, in grado di ripristinare la piena salute del cavo orale e il corretto equilibrio dell'occlusione.

La letteratura può essere richiesta a [info@lakecomoinstitute.com](mailto:info@lakecomoinstitute.com) - [pazienti@studiotizianotestori.it](mailto:pazienti@studiotizianotestori.it)