

BUONGIORNO IN SALUTE

A CURA DELLA BUONGIORNO ODONTOIATRICA



IN QUESTO NUMERO:

- Impianti senza osso: la soluzione esiste e si può fare in maniera naturale
- Faccette dentali o corone per cambiare forma e colore dei denti
- Denti da latte: guida smart per i genitori
- Peeling e biorivitalizzazione per preparare il viso alla primavera
- Dopo i 50 non basta camminare: il vero segreto è diventare più forti
- Ricetta di stagione: fusilli broccoli e salsiccia

copia gratuita
PORTAMI CON TE



BUONGIORNO
ODONTOIATRICA

DA NOI ENTRI COME SEI, ESCI COME VUOI!



**PER SORRIDERE E
MASTICARE COME
UN TEMPO**



**PELLE PIÙ TONICA,
LUMINOSA E
SENZA RUGHE**



**UN SORRISO DRITTO
È UN DONO PER
TUTTA LA VITA**

Dr. VALERIO BUONGIORNO

DIRETTORE SANITARIO della Buongiorno Odontoiatrica srl

Esperto di Implantologia, Chirurgia orale e Parodontologia
Iscritto all'Ordine dei Medici e Odontoiatri di Pistoia n. 292



Benvenuti in un viaggio verso un sorriso e uno stile di vita più sano.

La filosofia della nostra struttura odontoiatrica va oltre la semplice cura dentale. **Il nostro motto "Curiamo il sorriso per curare la persona" significa abbracciare un approccio globale alla cura**, includendo l'attenzione per l'alimentazione, l'attività fisica e il benessere psicofisico del paziente perché tutti questi elementi contribuiscono alla sua salute nel lungo termine.

Nel 2019, ho dato vita al **canale YouTube "Buongiorno Valerio"**, una piattaforma di contenuti video e curiosità in ambito di salute orale, prevenzione primaria e promozione di uno stile di vita sano, con contenuti che vengono arricchiti e aggiornati ogni settimana.

Oggi sono entusiasta di presentarvi la nostra **rivista ufficiale "Buongiorno in Salute"** con la quale condivideremo con voi i progressi della chirurgia orale, dell'implantologia dentale, della medicina estetica viso e dell'estetica dentale, grazie al contributo prezioso degli odontoiatri del nostro team di lavoro.

In ogni numero approfondiremo il tema della sana alimentazione, dei benefici del movimento e della socialità con consigli pratici di medici ed esperti che collaborano con noi e condividono la nostra visione. Racconteremo storie del territorio e vi daremo ogni volta ricette di cucina sane, semplici e sfiziose da fare a casa.

Prendersi cura dei denti e del proprio sorriso non è solo un gesto di routine ma la chiave per relazioni sociali serene e senza imbarazzi, poter gustare il buon cibo del nostro territorio e mantenere l'equilibrio psicofisico generale. Una bocca sana è, infatti, la base del benessere complessivo di ognuno di noi.

Quindi seguitemi in questo viaggio e buona lettura!

Dr. Valerio Buongiorno

IMPIANTI “SENZA OSSO”: LA SOLUZIONE ESISTE E SI PUÒ FARE IN MODO NATURALE

“Dottore, mi hanno detto che non posso mettere gli impianti perché non ho abbastanza osso.”

È una frase che sentiamo spesso in studio e capiamo benissimo lo sconforto: quando mancano i denti da anni, è normale pensare di aver “perso il treno”. In realtà oggi **la mancanza di osso non è più una condanna**: esistono tecniche affidabili per rigenerare ciò che manca e creare una base stabile su cui inserire impianti destinati a durare nel tempo.

In questo articolo ti illustriamo **due soluzioni chiave** per affrontare i casi più difficili:

1. il **grande rialzo del seno mascellare**, quando è necessario ricostruire osso nella zona posteriore superiore;
2. l'utilizzo del **Tooth Transformer**, una tecnologia che ci permette di ottenere un materiale rigenerativo **autologo** (cioè “tuo”), partendo da un tuo dente estratto, evitando – quando possibile – materiali di origine esterna.

► Perché dopo la perdita dei denti si riassorbe anche l'osso?

Quando un dente manca da tanto tempo, quell'area non lavora più come prima: nel tempo quindi **l'osso si riassorbe** e “si abbassa”. Più passa il tempo, più può diventare difficile inserire un impianto in sicurezza perché, semplicemente, **manca il terreno** su cui ancorarlo.

Ecco perché il primo consiglio, anche se può sembrare banale, è molto concreto: **non aspettare anni** prima di fare una valutazione. Con una visita approfondita ed una TAC 3D possiamo capire se siamo ancora in una fase “semplice” o se è meglio programmare una rigenerazione.

► Quando l'osso manca in alto dietro: cos'è il grande rialzo del seno mascellare

La zona più critica è spesso quella dei molari superiori. Sopra l'osso si trova il seno mascellare, una cavità naturale. Se l'osso qui si è riassorbito, lo spazio disponibile per un impianto può non essere sufficiente.

Il **grande rialzo del seno mascellare** è un intervento chirurgico che permette di **aumentare l'altezza dell'osso** proprio in quell'area.

In parole semplici: si crea una piccola finestra (una botola) nell'osso, si solleva delicatamente la membrana del seno e si inserisce materiale rigenerativo nello spazio ottenuto.

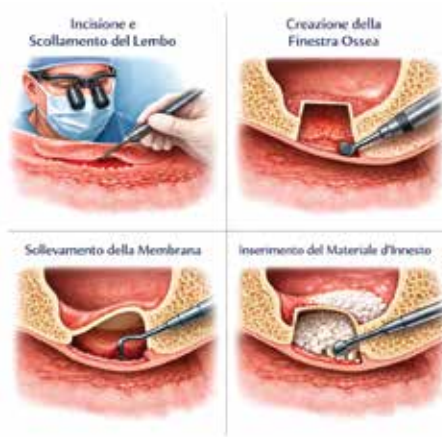
In questo modo si stimola la formazione di nuovo osso, creando una base stabile per l'installazione degli impianti dentali.

► Si inserisce subito l'impianto o si deve aspettare?

Dipende soprattutto dalla quantità di osso residuo:

- Se è presente una base minima (in alcuni casi **almeno circa 2 mm**), spesso è possibile **rigenerare e inserire gli impianti nella stessa seduta**.
- Se l'osso è molto ridotto (sotto quella soglia), può essere più prudente rigenerare prima, **aspettare la guarigione biologica necessaria** e poi inserire gli impianti in una seconda fase (in genere dopo alcuni mesi).

Per il paziente questo significa una cosa importante: una zona che sembrava “persa” può tornare ad essere trattabile, con un percorso pianificato e prevedibile.



Rigenerare l'osso: materiale esterno o materiale tuo?

Quando parliamo di rigenerazione ossea, esistono due approcci principali:

• Innesto eterologo

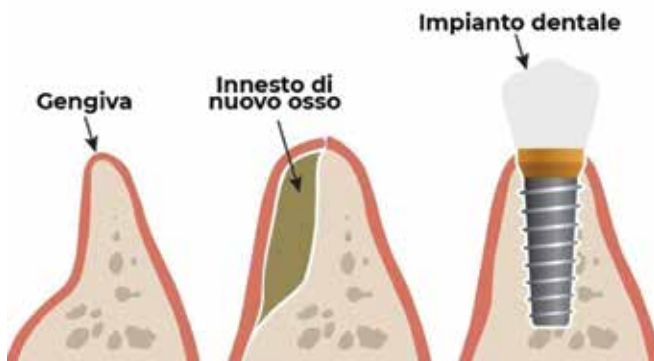
Si utilizzano sostituti ossei di origine animale (tipicamente bovina), opportunamente trattati e sterilizzati.

Sono materiali molto diffusi e scientificamente validati, che fungono da "impalcatura" per la formazione di nuovo osso.

Resta però un materiale **non proprio del paziente**.

• Innesto autologo

Si usa materiale del paziente: osso prelevato da un'altra zona oppure, grazie alla tecnologia presente nel nostro studio, materiale ricavato da un dente estratto in precedenza. Il vantaggio è evidente: **il corpo lo riconosce come proprio, con elevata compatibilità biologica**.



► Tooth Transformer: quando un dente estratto diventa una risorsa

Qui arriva la parte più innovativa. Normalmente, un dente estratto viene eliminato.

Nella nostra clinica invece, grazie al **Tooth Transformer**, possiamo **trasformarlo** in un materiale utilizzabile per l'innesto osseo. La dentina viene trattata e convertita in una "granulometria" (una sorta di polvere/granuli) **molto simile all'osso per composizione**.

Questo materiale può favorire la rigenerazione in modo naturale e biologicamente coerente.

► Quali sono i vantaggi concreti per il paziente?

1. **È autologo (è tuo)** Massima compatibilità biologica.
2. **È un processo controllato e sicuro** Garantisce sicurezza e tracciabilità.
3. **Può semplificare il percorso clinico** Se le condizioni cliniche del paziente lo permettono, rigenerazione e impianto possono essere programmati nella stessa seduta, riducendo i tempi complessivi.

► Cosa contiene questo materiale?

Senza entrare troppo in tecnicismi: la dentina trattata contiene componenti utili alla rigenerazione, come **collagene di tipo 1** e proteine coinvolte nei processi di formazione ossea. È uno dei motivi per cui la ricerca scientifica sta mostrando crescente interesse verso questo approccio.

► Come si svolge il percorso per il paziente?

Ogni situazione è diversa, ma generalmente il percorso comprende:

1. **Diagnosi accurata:** anamnesi, visita clinica, esami radiografici e spesso TAC 3D;
2. **Pianificazione personalizzata:** valutazione della necessità di rigenerazione e scelta della tecnica più adatta;
3. **Intervento:** in un'unica seduta o in due fasi, a seconda della stabilità possibile dell'impianto;
4. **Guarigione e controlli:** il tempo biologico è fondamentale per ottenere un risultato stabile e duraturo.

I consigli del Dott. Valerio

- Se ti manca un dente da tempo, non rimandare: l'osso si riassorbe progressivamente.
- "Non hai osso" non significa che non si possa fare nulla: significa che serve un piano rigenerativo adeguato.
- Pretendi sempre una spiegazione chiara delle opzioni, con pro e contro.
- Se devi estrarre un dente, chiedi se può essere utilizzato come risorsa per la rigenerazione.

Con le giuste tecnologie, un dente estratto può contribuire a rigenerare osso in modo autologo.

► La tecnologia al servizio della tua sicurezza

Nel trattamento degli impianti in assenza di osso, la differenza non la fa solo la tecnica, ma **l'esperienza di chi la esegue** e la capacità di pianificare ogni dettaglio.

Se ti è stato detto "non si può fare" o "non hai abbastanza osso", il passo più corretto non è rinunciare, ma richiedere una **valutazione specialistica approfondita**.

Affidarsi a professionisti preparati, che utilizzano tecnologie avanzate con rigore scientifico, è la condizione essenziale per ottenere risultati sicuri e duraturi.

Il dott. Valerio e il suo team sono a disposizione per valutare con attenzione ogni singolo caso, spiegando con chiarezza le possibilità terapeutiche e costruendo un percorso su misura.

► Non hai abbastanza osso per gli impianti?

Inquadra il QR code e guarda il video del dott. Valerio che ti spiega le due soluzioni



GRANDE RIALZO DEL SENO



TOOTH TRANSFORMER

DENTI PERSI?



**DENTI FISSI IN 4 ORE* +
SEDAZIONE COSCIENTE =**

Veloce • Preciso • Zero dolore

***nei casi clinicamente idonei**

**0572
525397**

VISITA IL NOSTRO SITO

www.studiobuongiorno.it



**PRENOTA
VISITA
+ PANORAMICA**



Dott. Valerio Buongiorno



BUONGIORNO
ODONTOIATRIA

ORARIO CONTINUATO ore 9:00 - 19:00 Dal Lunedì al Venerdì
Piazzale A. Bandini, 1 (zona Palaterme) - MONTECATINI TERME (PT)

FACCETTE DENTALI O CORONE?

Come scegliere davvero per cambiare forma e colore dei denti

"Dottore, sono meglio le faccette dentali o le corone?" È una delle domande che riceviamo più spesso da chi desidera sentirsi a proprio agio quando sorride. Magari vuole denti più bianchi, più armoniosi, meno irregolari.

Non esiste una soluzione migliore in assoluto.

Dipende dalla situazione dei denti e dello smalto.



Vediamolo insieme in modo chiaro, semplice e onesto.

► **Lo smalto è il vero tesoro da proteggere**

Ogni trattamento estetico dovrebbe partire da un principio semplice ma fondamentale: **salvare il più possibile lo smalto naturale.**

Lo smalto è il tessuto più resistente del nostro corpo, ma una volta perso non si rigenera. Per questo in odontoiatria moderna la parola chiave è "conservazione". Quando possiamo aggiungere senza togliere, è sempre preferibile. Quando invece il dente è già compromesso, dobbiamo pensare anche a proteggerlo nel tempo.

LE FACCETTE: ideali quando il dente è sano

Le faccette dentali sono sottilissime lamine in ceramica che vengono incollate sulla superficie esterna del dente. Potremmo paragonarle a delle lenti a contatto per il sorriso.

Sono particolarmente indicate quando:

- il dente è **vivo** (non devitalizzati)
- lo smalto è **sano e resistente**
- non soffri di **bruxismo importante**
- i tuoi denti **non sono già troppo sporgenti**
- vuoi migliorare **colore, forma o piccoli difetti**



In molti casi la preparazione del dente è minima. In situazioni selezionate, possiamo addirittura realizzare faccette **senza limare lo smalto** (le cosiddette NO PREP), ad esempio quando esistono piccoli spazi tra i denti (diastemi) o quando i denti sono leggermente inclinati verso l'interno.

Il grande vantaggio delle faccette è l'estetica molto naturale e la massima conservazione del dente.

Il limite? Non sono adatte quando il dente è molto rovinato o strutturalmente debole.

LE CORONE: quando serve protezione totale

Le corone dentali sono diverse: avvolgono il dente a 360 gradi. Non servono solo a migliorare l'aspetto, ma soprattutto a **rinforzare e proteggere uno o più denti compromessi**.

Sono indicate se:

- il dente è devitalizzato
- lo smalto è debole o demineralizzato
- il dente è molto ricostruito o fratturato
- In caso di **bruxismo** (sempre associato con un bite di protezione)



In questi casi è necessario limare il dente su tutta la circonferenza per permettere alla corona di adattarsi correttamente. È una procedura più invasiva rispetto alle faccette, ma spesso è la soluzione più stabile e duratura. Con i materiali moderni (ceramica integrale, zirconio) oggi possiamo ottenere risultati estremamente naturali anche con le corone.

► Non è solo estetica: è equilibrio

Quando si parla di sorriso, non conta solo il colore o la forma. Conta la funzione.

Un sorriso ben fatto deve: farti masticare correttamente, distribuire le forze in modo equilibrato, rispettare le proporzioni del tuo viso e durare nel tempo.

► La vera differenza la fa la diagnosi in prima visita

Ogni sorriso è unico. Per questo nel nostro approccio non esistono soluzioni standard, ma solo scelte personalizzate, basate su una prima visita approfondita, in cui valutiamo:

- spessore e qualità dello smalto
- eventuale bruxismo
- stato delle ricostruzioni esistenti
- armonia del sorriso rispetto al viso
- aspettative estetiche del paziente.

MESSAGGIO CHIAVE DA RICORDARE

- ✓ Hai denti vivi e sani ma vuoi migliorare forma e colore le faccette sono la scelta ideale
- ✓ Hai denti devitalizzati, molto ricostruiti o da rinforzare le corone sono la soluzione più sicura e duratura.



👉 Cambiare il tuo sorriso è possibile, **farlo nel modo giusto è fondamentale.**

Se stai pensando di migliorare forma o colore dei tuoi denti, il primo passo è **capire cos'è davvero meglio per te.**

CHIAMACI PER UNA CONSULENZA

 **0572/525397**

Siamo aperti con ORARIO CONTINUATO

Dal Lunedì al Venerdì ore 9.00-19.00

DENTI DA LATTE: PICCOLI, MA FONDAMENTALI

Guida smart per genitori che vogliono fare la cosa giusta (senza stress)

I denti da latte non sono “denti di serie B” anzi, sono importantissimi. Sono i primi protagonisti della masticazione, del sorriso, della corretta pronuncia delle parole... e soprattutto sono i **migliori “salva-spazio” naturali** per i denti permanenti che arriveranno dopo.

Cadono, è vero. Ma quello che insegnano resta: **abitudini, prevenzione, fiducia.**

In questo articolo trovi risposte semplici alle domande che i genitori ci fanno più spesso in studio e consigli pratici da mettere in pratica da subito.

1. Quando fare la prima visita dal dentista?

La prima visita **non dovrebbe coincidere con il primo mal di denti.**

È molto meglio che il bambino conosca lo studio e il dentista in un contesto sereno, senza dolore.

Noi consigliamo la prima visita intorno ai 3-4 anni. Durante un controllo semplice con uno specchietto e una piccola luce osserviamo i suoi dentini, valutiamo il rischio di carie, analizziamo abitudini quotidiane, come l'uso del biberon o il consumo di succhi e snack.

Ma soprattutto: **costruiamo fiducia.** Un bambino che vive il dentista come un ambiente positivo sarà un adulto che si prende cura del proprio sorriso con serenità.

2. Come si lavano i denti da latte?

La regola è semplice: partire presto ma con buon senso.

Ecco alcuni consigli pratici per l'igiene orale dei piccoli:

- **Prima dei denti:** puoi pulire gengive e mucose con una garzina morbida dopo la poppata;
- **Con i primi dentini:** spazzolino piccolo e morbido, due volte al giorno. Sempre sotto la supervisione di un adulto.

Quanto dentifricio usare?

- **sotto i 3 anni:** dentifricio al fluoro in quantità di “un chicco di riso”
- **3-6 anni:** quantità di “un pisellino”.

E il filo interdentale? Diventa utile quando i denti sono molto vicini tra loro (soprattutto nei molaretti) e lo spazzolino non riesce a entrare bene.

3. Perché vengono le carie nei denti da latte?

La carie non nasce per colpa di un biscotto o di una piccola distrazione. È il risultato di più fattori che si combinano tra loro:

- Presenza di placca batterica
- Assunzione frequente di zuccheri
- Snack continui durante la giornata
- Predisposizione individuale

Un aspetto poco noto: i batteri della carie possono essere trasmessi dagli adulti al bambino attraverso **la saliva** (condividendo cucchiaini o “pulendo” il ciuccio con la bocca). Non è “colpa” di nessuno: ma ci preme dare informazioni utili ai genitori per ridurre i rischi.

Ricorda: il problema non è “il dolce”, ma **la frequenza**. Se la bocca resta sempre in ambiente acido, i denti si indeboliscono.



4. Succhia il dito: quando preoccuparsi?

Succhiare il dito o usare il ciuccio è un comportamento comune nei primi anni di vita e, normalmente, **si riduce spontaneamente** tra i 2 e i 4 anni.

✚ Se però continua oltre i 3-4 anni, soprattutto di notte, può favorire alterazioni come: **morso aperto**, **denti sporgenti (overjet)** e alcune **malocclusioni**.

Strategie efficaci (senza colpevolizzare):

- **Rinforzo positivo anziché rimproverare:** piccoli obiettivi e premi "emotivi" (non dolci!);
- **Cerottino sul dito:** non come "punizione" ma come promemoria dell'impegno preso;
- **Rituale della nanna:** peluche, lucina, storia... riduce il "vuoto" che il dito sostituisce;
- Se non basta: il dentista/ortodontista può valutare piccoli dispositivi o approcci mirati, sempre personalizzati. Chiedici aiuto, sapremo darti indicazioni utili.



5. Sigillature: uno scudo invisibile per i molari

Intorno ai 6 anni spuntano i primi molari permanenti. Sono denti importantissimi... e pieni di solchi profondi dove lo spazzolino fatica ad arrivare.

Le sigillature sono una sottile pellicola protettiva che viene applicata nei solchi, che viene indurita in pochi secondi con una luce speciale. E' un trattamento semplice, non serve anestesia ed è utile per **ridurre il rischio di carie** in quelle zone

Importante: Non tutti i bambini ne hanno bisogno. È indicata soprattutto in chi ha rischio carie più alto o solchi molto profondi. E no, non sostituisce lo spazzolino. È solo una protezione in più.

6. Apparecchio: quando fare la prima valutazione

Molti genitori pensano: "Aspettiamo che cambi tutti i denti", ma è un errore.

Alcune malocclusioni infatti, come il **morso incrociato** o il **morso inverso**, vanno intercettate precocemente per poter essere curate in modo efficace e risolutivo.



Morso Incrociato



Morso Inverso

✚ Noi consigliamo una prima visita ortodontica attorno ai 3-4 anni, quando aumenta il loro grado di collaborazione e la loro capacità di comprensione.

"Valutare presto" non significa "mettere subito l'apparecchio".

Significa semplicemente controllare che la crescita stia andando nella direzione giusta.

7. Paura del dentista? Da noi c'è il "vento magico"

Quando un bambino è molto ansioso (o deve fare cure che richiedono la sua collaborazione), può essere utile ricorrere alla **sedazione cosciente con protossido d'azoto e ossigeno**, spesso chiamata dai piccoli "vento magico".

È una tecnica sicura e usata da molti anni: il bimbo resta sveglio, si rilassa e collabora.

L'obiettivo è sempre lo stesso: far vivere la visita come un'esperienza positiva.

Promemoria da attaccare al frigo

- Prima visita: 3-4 anni;
- Spazzolino 2 volte al giorno;
- Quantità di dentifricio al fluoro:
chicco riso (<3 anni), pisellino (3-6);
- No biberon zuccherati o miele sul ciuccio per addormentarsi;
- Attenzione alle poppate notturne prolungate senza igiene;
- Dito/ciuccio oltre 3-4 anni? Confrontiamoci
- Controlli periodici: prevenire è meglio che curare



**I denti da latte cadono, sì, ma quello che insegnano resta:
abitudini, prevenzione, fiducia nel dentista.**

**Se vuoi impostare bene
il percorso di tuo figlio**

**0572
525397**

**Una visita di controllo
può fare una grande differenza per il suo futuro sorriso!**



PEELING E BIORIVITALIZZAZIONE PER FAR RINASCERE IL TUO VISO

Con l'arrivo della primavera, anche la pelle ha bisogno di "sbocciare". Dopo i mesi freddi, il viso può apparire più spento, disidratato, meno uniforme. Aiutalo a ritrovare luminosità e vitalità con trattamenti mirati come il peeling chimico e la biorivitalizzazione cutanea.

► Peeling chimico: rinnovare, illuminare

Il peeling chimico è un trattamento esfoliante che stimola il naturale rinnovamento cellulare.

Attraverso l'applicazione controllata di specifici acidi, si accelera il ricambio della pelle, migliorandone texture, compattezza e luminosità. A seconda delle esigenze, il trattamento può essere più superficiale o più profondo, intervenendo su macchie, acne, piccole cicatrici, rughe sottili e perdita di elasticità.



Dopo un'accurata detersione, viene applicata la sostanza esfoliante, lasciata agire per pochi minuti e poi neutralizzata. È normale osservare un lieve arrossamento o una leggera desquamazione nei giorni successivi: sono segnali del processo di rigenerazione in atto. Per questo è fondamentale seguire le indicazioni post-trattamento, come idratare bene la pelle ed evitare l'esposizione al sole con protezione SPF 50+.

► Biorivitalizzazione: nutrire la pelle dall'interno

La biorivitalizzazione lavora in profondità migliorando qualità, tono ed elasticità della pelle.

È un trattamento che nutre il tessuto cutaneo dall'interno, attraverso microiniezioni superficiali di sostanze come acido ialuronico, vitamine e antiossidanti.

È indicata sia in ottica preventiva nelle pelli più giovani, sia come trattamento rigenerativo dopo i 45 anni, quando il tessuto tende a perdere compattezza. Il trattamento è ben tollerato, rapido e consente di tornare subito alle normali attività, con solo un lieve rossore temporaneo.

Peeling e biorivitalizzazione possono essere eseguiti singolarmente o inseriti in un percorso personalizzato, studiato in base all'età, al tipo di pelle e agli obiettivi desiderati.

Prenditi cura di te, prenota una consulenza viso personalizzata con la Dott.ssa Rita

OPEN DAY

ESTETICA DEL VISO & DEL SORRISO

3 SPECIALISTI - 1 SOLA VISITA

Avrai una consulenza personalizzata su:

- Impianti e Faccette dentali
- Ortodonzia invisibile
- Medicina estetica viso

0572 525397 SCANSIONA E RISERVA IL TUO POSTO

ORARIO CONTINUATO ore 9:00 - 19:00 Dal Lunedì al Venerdì
Piazzale A. Bandini, 1 (zona Palaterme) - MONTECATINI TERME (PT)

GIOVEDÌ 19 MARZO

POSTI LIMITATI

BUONGIORNO DENTISTICA

DOPO I 50 NON BASTA CAMMINARE: PER RESTARE GIOVANE DEVI DIVENTARE PIÙ FORTE

Nella nostra clinica ripetiamo spesso un concetto che per noi è una filosofia di lavoro: **“Curiamo il sorriso per curare la persona.”**

Significa che non guardiamo mai la bocca come un'isola separata dal resto del corpo. Ogni sorriso appartiene a un organismo complesso, con una storia personale, abitudini, fragilità e punti di forza. Alimentazione, movimento, gestione dello stress, qualità del sonno, stato infiammatorio: tutto è profondamente collegato.

E se il corpo perde energia, forza e stabilità, anche il benessere generale – sorriso compreso – ne risente. Ecco perché, superati i 50 anni, parlare di salute significa inevitabilmente parlare di forza muscolare.

► **Camminare è ottimo. Ma non basta.**

Quasi tutti, dopo gli “anta” iniziano finalmente a prendersi più cura di sé: passeggiate, bicicletta, piscina. Ottima scelta. Il cuore ringrazia, la circolazione migliora, l'umore si alleggerisce. Ma oggi la scienza è chiara: **se vogliamo mantenere autonomia, equilibrio, lucidità e qualità della vita, dobbiamo fare un passo in più. Dobbiamo preservare i muscoli.**

Il muscolo non è solo ciò che ci permette di muoverci, è un vero e proprio **organo metabolico attivo**. Quando viene stimolato con esercizi di forza produce sostanze ad azione antinfiammatoria che aiutano a contrastare quell'infiammazione cronica silenziosa alla base di molte patologie dell'età adulta. In altre parole: quando alleni i muscoli, stai producendo salute.

► **La sarcopenia: il nemico silenzioso**

Con l'avanzare dell'età entra in gioco un processo naturale chiamato **sarcopenia**, cioè la progressiva perdita di massa e forza muscolare.

Inizia lentamente già dopo i 40 anni e accelera dopo i 60. All'inizio non ce ne accorgiamo.

Poi arrivano piccoli segnali: le scale diventano più faticose, le buste della spesa sembrano più pesanti, l'equilibrio è meno stabile. Il problema non è estetico, è funzionale.

Meno muscoli significa metabolismo più lento, ossa più fragili, peggior controllo glicemico, maggior rischio di cadute e perdita di autonomia.

Le cadute, in particolare, rappresentano una delle principali cause di ricovero negli over 65, e spesso alla base c'è una combinazione di debolezza e scarso equilibrio.

La buona notizia?

Il muscolo risponde allo stimolo a qualsiasi età.

Numerosi studi scientifici dimostrano che l'allenamento di forza migliora la densità ossea, riduce il rischio di fratture, aiuta il controllo glicemico e sostiene la funzione cognitiva.



► Forza e mobilità: il binomio della longevità

Non serve diventare atleti. **Serve stimolare il corpo con regolarità.**

Come fare? Esercizi a corpo libero, elastici o piccoli pesi. Bastano 15–20 minuti, due volte a settimana, per iniziare a fare la differenza.

Accanto alla forza, c'è un altro elemento chiave: **la mobilità.**

Un corpo forte ma rigido non è funzionale, è più vulnerabile. Mantenere articolazioni mobili significa prevenire dolori, migliorare postura, movimenti più sicuri e meno rischio di cadute.

► Dopo i 50 la parola chiave non è “prestazione”. E' longevità funzionale.

Non ci si allena per apparire giovani, ma per restare autonomi: per salire le scale senza affanno, per sollevare un nipote, per camminare con sicurezza, per sentirsi padroni del proprio corpo.

Invecchiare è inevitabile. Indebolirsi no.

► Un corpo forte sostiene anche il sorriso

Questo è il cuore del nostro approccio globale. Un organismo più forte, meno infiammato e più stabile reagisce meglio alle terapie, guarisce meglio, mantiene più a lungo i risultati. Anche la salute orale beneficia di uno stile di vita attivo e di un buon equilibrio metabolico.

Curare il sorriso significa anche accompagnare la persona verso una maggiore consapevolezza della propria salute generale. Perché un sorriso forte nasce da un corpo forte.

► I consigli pratici del Dott. Valerio

Comincia con piccoli gesti quotidiani:

- Alzati dalla sedia senza usare le mani e controlla lentamente la discesa.
- Allenati all'equilibrio mentre lavi i denti, restando su una gamba per 20–30 secondi.
- Inserisci due brevi sessioni settimanali di esercizi di forza (15–20 minuti sono sufficienti).
- Dedica qualche minuto al giorno alla mobilità di spalle, anche e colonna.
- Cura l'alimentazione: meno zuccheri raffinati, più proteine di qualità e verdure.

“Curare il sorriso per curare la persona” significa accompagnarti verso una salute più forte, più consapevole e più duratura.

E quando il corpo è forte, anche il sorriso lo è.



FUSILLI CON BROCCOLI E SALSICCIA SU FONDUTA DI TALEGGIO

C'è chi pensa che i broccoli siano "tristi". Poi arrivano loro, abbracciati alla salsiccia croccante e adagiati su un letto cremoso di taleggio... e cambia tutto.

Un piatto che profuma di casa, ma con quel tocco gourmet che lo rende perfetto anche per una cena con amici.

INGREDIENTI (x 4 persone):

- 320 g di fusilli
- 300 g di broccoli
- 1 salsiccia fresca
- 200 g di taleggio (o altro formaggio a pasta morbida che fonde bene)
- (Facoltativo) Mezzo bicchiere di vino bianco
- 1 spicchio d'aglio
- Olio extravergine d'oliva, sale e pepe q.b.
- qualche cucchiaino di latte per la fonduta

PROCEDIMENTO:

Lava e dividi i broccoli in cimette. Lessali 8/10 minuti in acqua bollente e salata. Devono restare teneri ma ancora vivi nel colore.

Nel frattempo in una padella capiente metti un filo d'olio con uno spicchio d'aglio. Aggiungi la salsiccia sbriciolata e rosolala bene. Se vuoi un tocco in più, sfuma la carne con un po' di vino bianco.

Unisci i broccoli scolati direttamente in padella. Salta tutto insieme per 5 minuti. Togli l'aglio e aggiusta di sale e pepe.

Taglia il taleggio a pezzetti e scioglilo in una ciotola con poco latte caldo, mescolando fino a ottenere una fonduta liscia e vellutata.

Cuoci i fusilli al dente e trasferiscili direttamente nella padella con il condimento. Fai saltare un paio di minuti per amalgamare bene il tutto.

Impiatta creando un "letto" di fonduta sul fondo del piatto, adagia sopra la pasta e completa con un filo d'olio a crudo e una macinata di pepe.

Buon appetito!

► Come renderlo più leggero?

- Usa **salsiccia di pollo o tacchino**.
- Riduci il taleggio a 120-150 g e aggiungi un cucchiaino di parmigiano stagionato.
- Sostituisci metà pasta con **fusilli integrali** per aumentare la quota di fibre.
- Oppure trasforma tutto in una versione "fit" con crema di broccoli frullati al posto della fonduta.

Non esistono piatti "buoni" o "cattivi".

Esiste l'equilibrio, la qualità delle materie prime e la consapevolezza.

Anche una ricetta cremosa e avvolgente può far parte di uno stile di vita sano... se inserita nel giusto contesto.





BUONGIORNO
ODONTOIATRICA

📍 Piazzale A. Bandini, 1
51016 MONTECATINI TERME (PT)

☎ **0572 525397**

✉ info@studibuongiorno.it

www.studibuongiorno.it

