



Bruxismo notturno e alcool, tabacco o droghe

Il bruxismo è un disturbo che provoca il serramento e il digrignamento dei denti o della mandibola. Secondo l'Accademia Italiana di Odontoiatria Protesica (Aiop), interessa quasi un italiano su tre e la sua diffusione è in aumento. Un fenomeno, quindi, probabilmente legato anche ai ritmi di vita sempre più frenetici e ad alcuni comportamenti a rischio, quali il fumo o il consumo di alcolici.

Lo confermano recenti studi pubblicati da Jada, il giornale della American Dental Association, che sostiene esista un'associazione tra il bruxismo notturno e l'alcool, il tabacco o l'abuso di droghe.

I primi studi sull'argomento risalgono a oltre 45 anni fa e hanno prodotto nel corso degli anni numerose indicazioni a supporto di questa correlazione.

Tuttavia, questi recenti studi, coordinati dal prof. Eduardo Bertazzo-Silveira e dai suoi colleghi dell'università brasiliana di Santa Catarina, indicano con evidenza che il bruxismo può essere associato al consumo di alcol, caffeina e tabacco, mentre non è stato ancora possibile correlarlo all'uso di sostanze stupefacenti per le difficoltà implicite nel condurre questo tipo di studi.

Naturalmente, queste non sono le uniche cause del bruxismo.

Vanno ricordate, infatti:

- Le malocclusioni
- L'ansia o lo stress
- La rabbia repressa o la frustrazione
- Una personalità competitiva o iperattiva
- Vari disturbi del sonno
- Altre patologie di cui il bruxismo è una delle manifestazioni (Parkinson)
- L'assunzione di farmaci (antidepressivi)

Tuttavia, a queste cause si possono ora aggiungere:

- L'alcool, che può interferire con il sonno notturno e influenzarne le fasi, causando un forte incremento nella concentrazione locale di serotonina, oppiacei e dopamina a livello cerebrale.

- La caffeina, uno stimolante del sistema nervoso centrale che non la rende pericolosa (studi scientifici hanno dimostrato che il caffè ha molti effetti positivi sulla salute), ma che se consumata in grandi quantità può favorire il bruxismo in persone già predisposte.

- Il tabacco, sostanza invece dannosa, che provocherebbe (sempre in caso di forte consumo o abuso) una riduzione dell'apporto sanguigno nei tessuti favorendo il fenomeno del bruxismo notturno.