

## LA PAGINA DELLA SALUTE

Oggi si parla  
di dermatologia  
I guai della bocca

■ A pagina 6



# Afte, che dolore E non si sa neanche perché esplodano

*I consigli del dermatologo Brandini*



di LUCA  
BRANDINI\*

**LE AFTE** sono lesioni molto dolorose che si manifestano sulla mucosa orale, più raramente genitale, con abrasioni e ulcerazioni rotondeggianti di solito del diametro di 2-5 millimetri che talvolta possono raggiungere dimensioni superiori al centimetro. Leggermente profonde e circondate da un alone rossastro, possono essere singole

o presentarsi a gruppi e, di norma, guariscono in 7-10 giorni, ma tendono a recidivare con frequenza variabile, ripresentandosi a distanza di tempo, come nel caso della stomatite aftosa ricorrente). Le cause delle afte non sono ancora completamente conosciute. Sono state avanzate diverse ipotesi, probabilmente dipendenti tra loro, psicosomatiche, allergiche, autoimmuni, ormonali, infettive, genetiche e dietetiche.

**IN TALUNI** casi, le afte della bocca possono essere la semplice conseguen-

za di traumi locali: morsicature accidentali durante la masticazione o erosioni causate da un utilizzo troppo energico dello spazzolino da denti. Secondo l'ipotesi dietetica, invece, l'insorgenza delle afte in soggetti predisposti sarebbe facilitata da un'alimentazione troppo ricca di alcolici, cibi piccanti, grassi animali, frutta secca, mostarda, formaggio e cioccolato. Anche da carenza di alcuni minerali, come zinco e soprattutto ferro. L'origine delle afte è anche associata a carenze

vitaminiche, in particolare di vitamina B12, e di acido folico o vitamina B9. L'insorgenza di un'afta è spesso preannunciata da una sensazione di bruciore che si manifesta uno o due giorni prima nell'area in cui si formerà la lesione. Si assiste poi alla comparsa di un arrossamento localizzato che evolverà in una lesione ulcerativa di forma tondeggiante e colore bianco-giallastro, circondata da un bordo rosso e gonfio, con forte dolore e bruciore, che dura fino a che l'afta non guarisce. È consigliabile una visita medica quando le afte si presentano in forma multipla, sono particolarmente dolorose e hanno una rapida ricorrenza nel tempo, con recidive a distanza di poche settimane.

**PER QUANTO** riguarda la prevenzione, può essere utile evitare l'assunzione di cibi piccanti, acidi o molto salati, di grassi animali e di frutta secca. È consigliabile preferire cibi ricchi di vitamine e di ferro, zinco e probiotici. È chiara l'importanza di un'alimentazione sana ed equilibrata, del mantenere una corretta e accurata igiene orale, del sospendere il vizio del fumo e di ridurre drasticamente il consumo di alcolici. Il trattamento della stomatite aftosa recidivante è mirato a lenire il dolore, abbreviare i tempi di guarigione, evitare una superinfezione delle ulcere con aggravamento della sintomatologia e prevenire le recidive potenziando i meccanismi difensivi locali e sistemici.

**L'AFTOSI** è un'affezione comune che interessa dal 20 al 60 per cento della popolazione: è rara nell'infanzia, ma può comparire già nel periodo adolescenziale. Il picco d'incidenza è tra i 20 e i 50 anni, con una prevalenza simile in entrambi i sessi. In caso di comparsa di afte in bocca, il consiglio è non mangiare cibi troppo acidi o piccanti, troppo caldi o troppo freddi, adottando una dieta sana ed equilibrata, evitando gli alimenti acidi e irritanti quali agrumi, pomodori, aceto, alcool, cioccolato e caffè.

**\* Direttore dermatologia  
Asl Toscana Centro**

*(In collaborazione con ufficio stampa Asl)*