

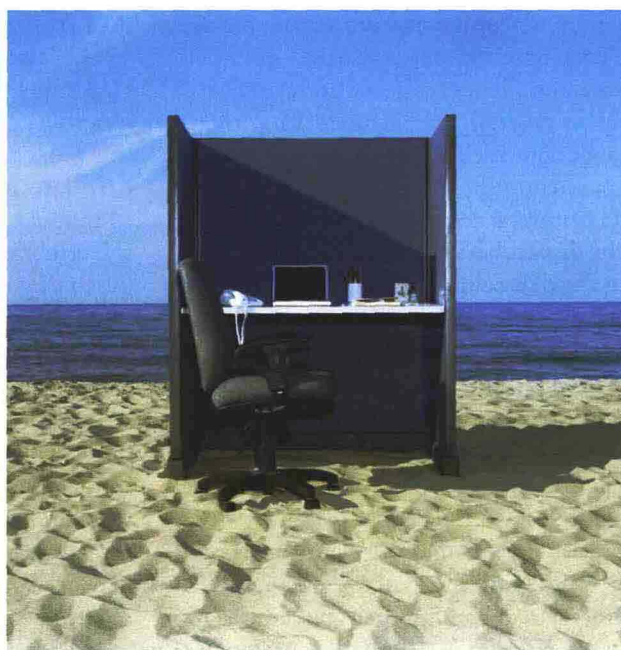
Freddo? Il dente duole

DENTI SENSIBILI Bere una bibita ghiacciata, addentare un gelato: il piacere si tramuta rapidamente in dolore per chi soffre di sensibilità dentale. «Disturbo che deriva da un'eccessiva esposizione della dentina, il tessuto tra lo smalto della corona e la polpa dentale» spiega Raffaella Docimo, docente di Odontoiatria all'Università Tor Vergata di Roma. «Tra le cause, tecniche di spazzolamento scorretto, assunzione di cibi e bevande acide ed erosive, malattie parodontali. A risentirne sono sei italiani su dieci, soprattutto **donne tra 30 e 40 anni**, che hanno gengive più sottili, quindi più a rischio». E le cure? «Tendono, da un lato, a desensibilizzare le fibre nervose dentali, dall'altro a chiudere i "tubuli dentali" che trasmettono lo stimolo esterno alla fibra nervosa. Le ricerche più nuove dimostrano l'efficacia di sostanze come l'*arginina*, un aminoacido naturale, in combinazione con carbonato di calcio, presente in alcuni dentifrici». Ai problemi di sensibilità dentale è dedicato un numero verde, 800-144917 (dal 15 al 29 settembre) e una giornata mondiale, il 30 settembre.

P. T.

Smetti, e parla con me!
Iperconnessi, anche sotto l'ombrellone. Ma sempre soli. Come aiutare i nativi digitali a non perdere i veri amici?

PSICHE Abbiamo centinaia di (sedicenti) amici su Facebook, li cerchiamo anche dalla spiaggia, ma stiamo perdendo per strada i legami che contano davvero. Lo conferma un'indagine della Duke University (Usa), secondo cui il numero dei nostri amici "reali" si è ridotto di un terzo rispetto a 20 anni fa. Oggi, una persona su quattro non ha nessuno con cui parlare di questioni importanti: negli anni Ottanta accadeva a meno di una su dieci. Colpa di email, chat, social network che ci hanno reso analfabeti emotivi, incapaci di capire e condividere sentimenti ed emozioni. «È il paradosso della civiltà della comunicazione: siamo iperconnessi con il mondo attraverso mille strumenti tecnologici, ma non riusciamo più a creare rapporti profondi e duraturi. Per quelli serve il contatto umano» conferma Daniele La Barbera, presidente della Società di psicotecnologie e clinica dei nuovi media (*siptech.eu*). La tecnologia, secondo i ricercatori americani, rischia anche di minare la coesione sociale, favorendo l'isolamento e la sfiducia nel prossimo. «C'è sicuramente un'emergenza culturale: dobbiamo aiutare soprattutto bambini e adolescenti, i cosiddetti "nativi digitali", a riscoprire quanto siano insostituibili la comunicazione e lo scambio faccia a faccia». *Elena Meli*



Eco-viaggio in 4 mosse

LAST MINUTE Viaggiare, purtroppo, costa alla salute del pianeta (gli aerei, per esempio, producono il dieci per cento dell'effetto serra globale). Basta però qualche semplice accorgimento per essere più eco-consapevoli. *Il piccolo libro verde del viaggio* della giornalista Federica Brunini (**Morellini** editore) offre 250 consigli pratici per vacanze a impatto (quasi) zero. Come questi.

- L'abitacolo della vostra auto a noleggio ha un cattivo odore? Un **cucchiaino di caffè** nel posacenere sarà più efficace dei deodoranti chimici.
- Per unire vacanza e solidarietà, contattate l'associazione Pack for a Purpose (*packforapurpose.org*): voi dite la vostra meta, loro vi mandano a casa un **pacco con penne, medicinali** e altri materiali utili da consegnare alle associazioni della vostra destinazione per aiutare scuole e ospedali.
- Le vespe molestano il picnic? Invece dei repellenti sintetici, usate un **bicchiere di birra** o bibita zuccherata: gli insetti ne saranno attratti e vi ronzeranno alla larga.
- Contro la sudorazione eccessiva, il deodorante bio per eccellenza è il **limone**: basta un po' di succo, applicato con un batuffolo di cotone.

Emanuela Zuccalà