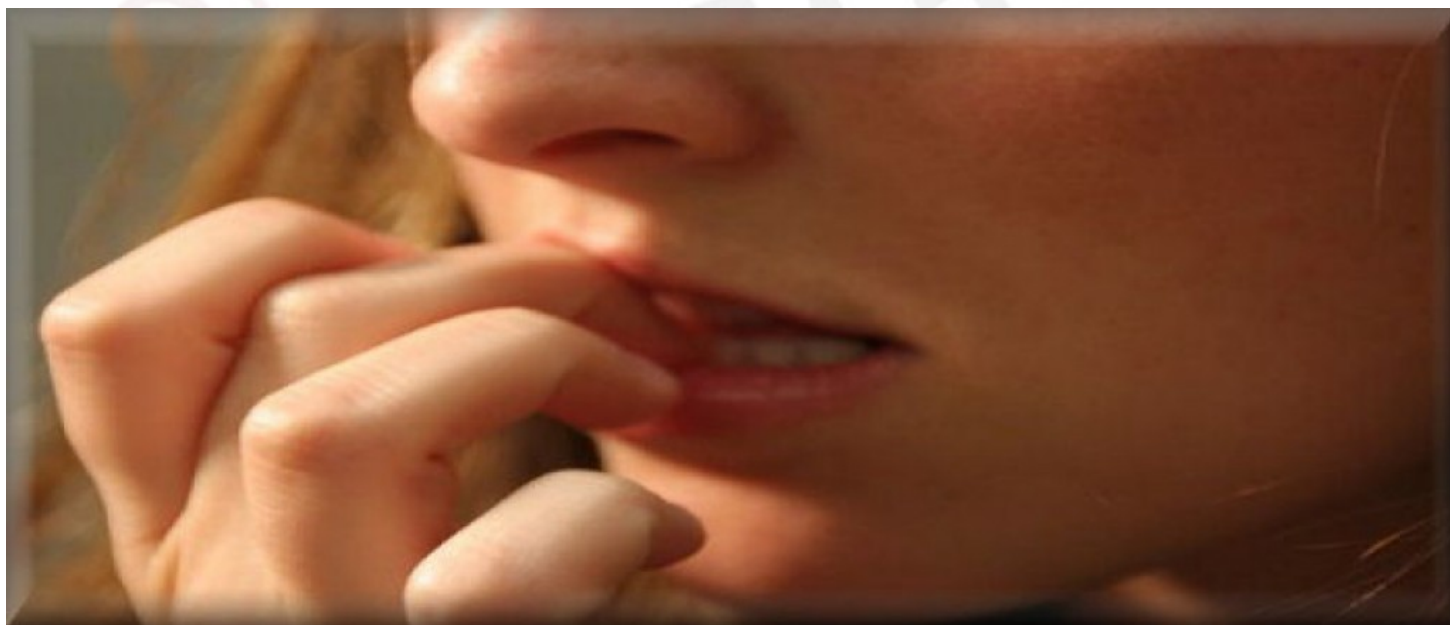


# 10 tic pericolosi per la salute

Redazione - 06/06/2014



06 GIUGNO 2014 - 10 Tutti ne abbiamo almeno uno. E sebbene consapevoli di quale sia, non ci rendiamo conto di farlo. E' il tic nervoso. E non sempre è salubre per il nostro corpo. Anzi, ve ne sono alcuni che possono essere davvero pericolosi. Ad avvisarci dei peggiori, quelli che più di altri potrebbero provocarci danni alla salute, il magazine americano Health. Che stila una lista di 10 abitudini nervose che Giovanni D'Agata presidente dello "Sportello dei Diritti" ritiene opportuno segnalare anche in Italia.

Rosicchiare le unghie. Tutti conosciamo almeno una persona che si diletta nel mangiucchiamento delle unghie quando è nervosa. Un'abitudine deleteria che, a lungo andare, provoca sia il danneggiamento dell'unghia stessa, che quello delle pellicine che vi stanno intorno. Non solo, il dermatologo di New York Michael Shapiro spiega che l'abitudine scatena anche uno scambio di germi tra la pelle e la bocca. Con conseguente possibilità di infezione a gengive e gola.

Tirarsi i capelli o attorcigliarsi in continuazione una ciocca di capelli attorno alle dita. Soprattutto tra le donne, ma anche in uomini con i capelli lunghi, può capitare di vedere questa cattiva abitudine. Certo, se viene fatto quella volta ogni tanto, da una donna che con sensualità si attorciglia la ciocca di capelli attorno al dito, attirando l'attenzione del fortunato, non succede nulla. Ma se il gesto è dettato da nervosismo e quindi continuo, allora il rischio di rovinare i capelli è reale. La continua stimolazione in questo senso, rovina infatti anche la radice del capello. Con conseguente diradamento della chioma. Stato che può anche diventare permanente. Alcuni esperti avvertono inoltre che questo tic può essere sintomo di un disturbo comportamentale, di tipo ossessivo-compulsivo conosciuto come tricotillomania. Andrebbe curato con adeguata terapia e farmaci.

Far scrocchiare il collo. Una mossa che sembra dare sollievo, sul momento. Ma che a lungo andare porta

all'indebolimento dei legamenti. Inoltre provoca l'usura delle articolazioni. Arrivando così a provocare artrite e, avverte il chirurgo ortopedico Michael Gleiber, anche il rischio di ictus.

Schiacciare, grattare o toccare in continuazione i brufoli. Pessima mossa, a meno che non si voglia danneggiare la pelle. Il sanguinamento di un brufolo può anche provocare la formazione di cicatrici permanenti. Insomma, meglio affidarsi a creme specifiche e lasciare che guariscano da soli.

Quel disturbo chiamato 'bruxismo', ovvero il digrignare in continuazione i denti. Può accadere soprattutto di notte, mentre dormiamo. Ciò può provocare la rottura dei canali dentali; danni alla mandibola o usura dei denti. Il dentista Justin Philipp spiega che questa patologia può essere provocata da nervosismo, cattivo allineamento dei denti o da un 'morso' sbagliato. Sempre stando al dentista, il trattamento da effettuare consisterebbe nell'ortodonzia e in piccole iniezioni di botox per ridurre la forza dei muscoli della mascella.

Non pensiamo possa essere dannoso, eppure anche l'atto di succhiare caramelle dure può essere pericoloso. Prima di tutto perché, se non sono sugar free, possono provocare carie. Inoltre se si tende a rompere la caramella dura con i denti, questi possono danneggiarsi. O possono saltare le otturazioni.

Leccarsi o mordersi le labbra. Anche qui, se non è fatto per puro gesto di sensualità, allora ci può essere un problema. Questo tic porta le labbra a essere sempre secche e screpolate. In questo modo è più facile che vengano intaccate dai vari enzimi digestivi presenti nella saliva. Situazione che può provocare infezioni. Il mordicchiarle in continuazione può anche arrivare a provocare fibromi, che possono essere rimossi solo chirurgicamente.

Mordere l'interno della guancia. A volte succede che ci mordiamo la guancia, ed è davvero fastidioso. Immaginate chi lo fa per nervosismo. Una brutta situazione, soprattutto se non corretta in tempo. Perché il mordersi l'interno della guancia può provocare gonfiore, infiammazioni croniche e sanguinamento.

Masticare continuamente il chewing gum. Oltre a poter essere fastidioso da vedere, il continuo stimolo ai muscoli della mascella può risultare pericoloso. L'eccessivo consumo di gomme da masticare può anche portare a problemi di tipo digestivo. Soprattutto nelle gomme senza zucchero. Questo perché contengono come dolcificante il sorbitolo. Che può avere effetti lassativi. Inoltre il continuo masticamento porta aria nello stomaco, con conseguente formazione di gas.

Per quanto riguarda l'atto di masticare, deleterio anche il mordicchiare penne e matite. Prima di tutto, non è bello presentare una matita tutta puntellata dal morso dei denti a chi la chiede in prestito. Inoltre si può incorrere in infezioni e patologie varie causate dai germi che entrano in contatto con le gengive.

Vi riconoscete in uno o più tra queste abitudini di tipo nervoso? Forse sarebbe opportuno fare qualcosa per evitarle.

Lecce, 6 giugno 2014

Giovanni D'AGATA