

SALUTE E BENESSERE

OTORINOLARINGOIATRIA

## MOSTRAMI LA LINGUA!



Una volta era così che i medici iniziavano le visite, adesso questa abitudine sembra caduta un po' in disuso, ma resta il fatto che rivela molte cose su come stiamo

Un famoso gruppo rock, i Rolling Stones, la elesse a simbolo. I bambini la mostrano come sberleffo. È fondamentale nei processi di masticazione e deglutizione, per l'articolazione delle parole, per gustare ciò che ci piace e riconoscere ciò che non va bene. La lingua è tutto questo e molto di più. È, per dirla con le parole di Giovanni Cugini, responsabile dell'otorinolaringoiatria di Humanitas Castelli Bergamo, «è lo specchio del nostro benessere o del nostro malessere». Tanto è vero che il primo approccio del medico con un paziente una volta ne prevedeva l'osservazione, buona prassi che pare essere caduta un po' nel dimenticatoio. «Ci sono lavori che lo dimostrano: non più del 20 per cento dei medici ospedalieri si preoccupa ormai di ispezionare la lingua», conferma Cugini. Ma perché è importante? Partiamo col dire che la lingua è un muscolo molto vascolarizzato e innervato, rivestito da una mucosa

nella quale risiedono le papille gustative e i villi, che assomigliano a un tappeto erboso. Per essere "normale" deve avere un colorito rosa, essere umida e con i margini lisci, e deve potersi estroflettere e sollevare sul palato senza difficoltà. «Se diventa un po' asciutta, patinosa, quasi biancastra, oppure se si notano delle areole rosa asciutte, non si riconoscono più le papille gustative sul dorso linguale e notiamo chiazze diffuse, siamo invece in presenza di un'atrofia della mucosa di

rivestimento», spiega Cugini. Da tenere sotto controllo perché un'alterazione del colore e della superficie talvolta può essere il segnale che qualcosa non va, altrove, nel nostro organismo.

### ATTENZIONE AI SEGNI

«In assenza di malattie primitive, un'alterazione della lingua è perlopiù espressione di disturbi dell'apparato gastrointestinale», dice lo specialista. È il caso della patina bianco-giallognola in chi soffre di disturbi digestivi che, quando il colore vira

### Igiene senza esagerare

Puliscilingua, spazzolini con setole morbide, collutori d'ogni genere: ma la lingua va davvero lavata come certa pubblicità ci propone? «Nella nostra bocca convivono germi e batteri in un microbioma che va rispettato. Se è vero che la cattiva igiene orale può essere un fattore di rischio, a meno che non si soffre di lingua nigra villosa, l'utilizzo ripetuto di collutori o altri strumenti linguali va ad alterare questo microbioma», dice Giovanni Cugini. Come comportarsi allora? La risposta è semplice: sì all'igiene dentale quotidiana e a 2-3 visite all'anno dall'igienista.

quasi al verde, può segnalare problemi a carico di fegato e cistifellea. Deviazioni quando la lingua viene protrusa possono invece far sospettare un danno neurologico o un ictus. «La lingua può anche segnalare la presenza di malattie autoimmuni, alcune delle quali comportano una minore produzione di saliva, mentre la mancanza o carenza di vitamina B12 può portare alla sindrome della bocca che brucia», continua Cugini. La bocca urente è un disturbo sgradevole che ha diverse concause: è più frequente tra i fumatori e in chi ha sofferito di depressione, malattie immunologiche o reflusso gastrico. Ma non sempre un'anomalia è segno che qualcosa non va altrove nel nostro organismo, perché anche la lingua a volte può "ammalarsi". Le infiammazioni (glossiti), per esempio, sono spesso dovute a funghi come la candida e l'aspergillo, causa frequente della lingua nigra villosa. Anche l'assunzione di alcuni farmaci può cambiarne l'aspetto, rientrano tra questi gli antidepressivi, i chemioterapici, e gli antibiotici. Ci sono poi delle lesioni che spaventano molto ma che in realtà sono solo varianti del suo aspetto. Spiega Cugini: «È il caso della lingua fissurata e a carta geografica, che presenta zone più rosse, normali, miste: sono condizioni innocue e che non danno disturbi». Bisogna invece fare attenzione alle ulcerazioni sul margine linguale. «Se non spariscono in 3 settimane, potrebbe trattarsi di una patologia oncologica, i cui fattori di rischio sono: fumo di sigaretta, cattiva igiene orale, ripetuti traumi con protesi dentarie o denti particolarmente acuminati», avvisa l'esperto. Un detto popolare ribaltato: il dente batte dove la lingua duole è un segnale che non va affatto trascurato.

Paola Manzoni

Foto: iStock