

BESSEO > I SEX TOYS APPROVATI DA M

IL PIACERE  
DI ESSERE UOMO

# Men's Health

SPECIALE  
LONDRA  
2012

## ADDOMINALI FAST MINUTE

I SPIAGGIA COL FISICO SCOLPITO

**COPPIA MH**  
*La formula  
vincenti di  
Filippo Magnini e  
Federica Pellegrini:  
preparazione +  
motivazione -  
rivalità =  
prestazione*

BRUXPRO



L'ESCLUSIVO ESAME PER TUTTI GLI SPORTIVI

**IL TUO DENTISTA  
PUO' AIUTARTI A INCREMENTARE LA FORZA  
LA PERFORMANCE E IL RISULTATO**

**ANGIA E DIMAGRISCI  
GUARDANDO LA TV**

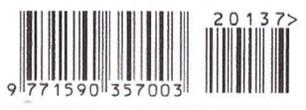
**VINCI LA MEDAGLIA D'ORO  
E LA CAMERA DA LETTO**

**ALLENATI I NEURONI  
COME UN TOP WINNER**

# Le tue Olimpiadi

AGOSTO 2012 ■ ■ EURO 3  
ANNO 13 NUMERO 137 - MONDADORI

Poste Italiane Spa - Spedizione in abb. post. D.L. 353/03  
art. 1 comma 1 - DCB Verona . UK: £ 3,00 - Spagna: € 4,80  
Francia: € 5,20 - Svizzera: CHF 7,30 - Canton Ticino: CHF 7,20



www.menshealth.it



# Mordi e vinci

Grazie a questo semplice *bite*, puoi allineare i denti, riequilibrare la postura e aumentare forza e coordinazione durante la tua attività fisica. Perché una mandibola mal sistemata riesce a far danni all'intera muscolatura di un uomo

DI ANNALISA TESTA

**P**rima li intravedevi solo in bocca a rugbisti professionisti e a pugili che si prendevano a botte sul ring, ma ora se ne vedono di tutti i colori (letteralmente) e sempre più spesso anche in bocca ai calciatori, tra i denti dei body builder in palestra e perfino sott'acqua. Si possono confondere con apparecchi dentali o parodonti, ma sono un'altra cosa: si chiamano *bite*, o placche di svincolo, e sono stati messi a punto dai dentisti per migliorare la chiusura e l'allineamento dei denti. Non solo: servono anche ad ammortizzare le vibrazioni (soprattutto a ciclisti e sciatori), per porre fine al russamento e al bruxismo. E anche per alleviare le contratture delle fasce muscolari di spalle e collo, aiutandoti così a sciogliere i movimenti e a perfezionare il gesto atletico. «Se le arcate dentali non chiudono bene, si creano scompensi che dalla mandibola si riflettono sul collo, sulla colonna e sulla postura di tutto il corpo. Con questi semplici attrezzi migliori le tue prestazioni sportive: migliorano anche l'elasticità e la flessibilità e, ovviamente, le performance», conferma la dottoressa *Nathalie Meersseman*, chiropratico a Como.

## Rimetti in asse il tuo scheletro

Non l'avresti mai detto, ma se hai problemi di cervicale, asimmetria del bacino o mal di schiena perenne, la causa potrebbe essere nella tua bocca. Il modo in cui ti siedi, leggi, parli e stai in piedi ad aspettare la metro sono condizionati dalla posizione della testa, dei muscoli del collo e di quelli della masticazione: perché sono tutti strettamente collegati tra loro. Una mandibola male allineata influenza direttamente la muscolatura delle spalle, che a sua volta interagisce con i muscoli di tronco, bacino e gambe. «I muscoli che

prendono parte all'articolazione temporo-mandibolare (Atm) sono il primo anello di una catena che corre lungo la colonna vertebrale, e che attraverso il bacino scende fino ai talloni. Se a capo di questa catena c'è un problema, questo si ripercuote su tutto il sistema muscolo scheletrico», spiega il dottor *Luca Bertini*, specialista in ortopedia e traumatologia a Pisa. La malocclusione dentale (il caso in cui arcata superiore e inferiore non combaciano perfettamente quando serra i denti) crea uno scompenso muscolare che si ripercuote sul collo e sulla colonna. Si crea un vero e proprio «tira e molla» tra fasci muscolari che, come fili di un burattino, sono costretti a lavorare per un adattamento continuo, cercando di mantenere in asse

## TRE DOMANDE AL VOLO PRIMA DI ADDENTARLO

*In giro se ne vedono di tutti i colori, ma non confonderlo col classico parodonti*

### 1. È fastidioso? Sembrerà che abbia l'apparecchio?

Il bite non dovrebbe dare fastidi. Al massimo può capitare che, all'inizio, sfregi un po' sulle guance o sia troppo stretto: ma sono problemi risolvibili con il dentista. Se soffri di bruxismo notturno non devi preoccuparti che l'apparecchio si veda. Quelli sportivi invece si notano un po': ce ne sono di tutti i colori, ma puoi sceglierne uno trasparente.

### 2. Di che materiale è fatto, ogni quanto si cambia?

La maggior parte sono realizzati con una resina che non contiene sostanze acriliche e siliciche, sono anallergici e atossici. A meno che tu non abbia denti affilati o il tuo digrignare sia marcato, il bite può durare anni, se lo tratti bene: lavallo con lo spazzolino, asciugalo e mettilo nel suo contenitore ogni volta che non lo indossi.

### 3. Dove si compra?

Ce ne sono di diversi tipi. In farmacia si trovano quelli universali, che si automodellano sulla tua arcata: sono un po' più economici e sono indicati in casi non gravi di bruxismo o malocclusione. Altrimenti ci sono quelli fatti su misura dal dentista in collaborazione con il kinesiologo. E sono (ovviamente) validissimi.

lo scheletro. «Il bite non è altro che un cuscinetto che riequilibra il contatto tra le arcate dentali. È un ammortizzatore che annienta quelle forze, determinate dalla malocclusione dentale, che danno origine allo sbilanciamento posturale», chiarisce il dottor Bertini, che ha sperimentato personalmente i benefici del suo uso.

Ma come puoi procurarti un bite creato ad hoc per la tua bocca? «Ognuno di noi ha un'unica "posizione mandibolare terapeutica": ecco perché è necessaria la massima precisione ed accuratezza nella costruzione dell'attrezzo. Prima di tutto dovrai fare una visita odontoiatrica (dal dentista) che ti sottoporrà ad una radiografia dentale panoramica e prenderà un'impronta dentale del tuo morso. Il chiropratico, poi, per personalizzare la costruzione del bite ti farà fare dei test kinesiologici come la *stabilometria*, la valutazione dei tuoi appoggi, e la *spinometria* che ti fa vedere in tridimensione la tua colonna vertebrale», spiega la dottoressa *Francesca Luraghi*, specialista in odontoiatria.

Con questo dispositivo da tenere in bocca migliori subito le tue prestazioni agonistiche

## Porti la tua performance a un livello superiore

Vuoi «doparti» legalmente? Non stiamo parlando di anabolizzanti passati sottobanco o intrugli vari da buttar giù prima di scendere in campo: non ti suggeriamo niente che metta in pericolo la tua salute, ma di mettere in bocca un bite, creato su misura, che ha come obiettivo quello di ripristinare un corretto rapporto muscolare tra mandibola e colonna vertebrale. «Dopo la mia esperienza come consulente di molte squadre professionistiche di calcio, ma anche di tennisti, maratoneti e sportivi amatoriali, posso dichiarare che il bite è un valido aiuto per incrementare la prestazione sportiva: sia nella potenza, sia nella resistenza», spiega il dottor *Franco Di*

*Stasio*, esperto in gnatologia odontoiatrica (una branca medica che studia l'apparato osteo-articolare deputato alla masticazione) e consulente del Calcio Napoli e della *Carpisa Yamamay Calcio femminile*, sempre a Napoli (il suo difensore Hugo Campagnaro portava il bite nella finale di Coppa Italia in cui ha umiliato la Juventus). Il primo beneficio lo vedrai sul tuo tono muscolare: ti sentirai meno rigido perché i muscoli di cranio e collo (temporali, masseteri e sternocleidomastoidei) si decontrarranno. Uno studio condotto dai medici della *Reparto di posturologia sportiva dell'Università Bicocca di Milano*, in collaborazione con il *Centro di fisioterapia Isokinetica*, ha dimostrato che risolvendo la malocclusione dentale si migliorano postura, equilibrio e stabilità, si corregge il baricentro e si coordinano meglio i gesti atletici. Durante i test sono stati analizzati i salti di un gruppo di giocatori di basket senza bite, altri con un bite universale e altri ancora con un bite personalizzato. I risultati? Stupefacenti: con il bite universale la forza massima è aumentata del 2,4%, mentre con quello fatto su misura quasi del 5%. Ovvio, infilare in bocca un bite non basta per fare canestro da 25 metri o per centrare con un ace l'incrocio del rettangolo di servizio a tennis, ma può darti una mano. «L'utilizzo in campo sportivo dà risultati evidenti. Test kinesiologici, associati ad analisi strumentali, hanno evidenziato come il bite ottimizzi il lavoro muscolare e, di conseguenza, migliori la risposta allo sforzo», conclude Di Stasio. Non solo, il bite ti aiuta a respirare meglio mentre ti alleni. Posizionato sull'arcata inferiore sposta leggermente in avanti la mandibola aumentando lo spazio deputato al passaggio dell'aria. E più ossigeno in circolo significa contrazioni muscolari più efficienti e meno rischi di crampi dovuti a un accumulo di acido lattico.

## Rilassi i muscoli anche sott'acqua

Appassionato di fondali marini? Se pensi che un boccaglio valga l'altro ti sbagli di grosso. Se provi a immergerti con uno fatto su misura, che ti dà una mano a serrare perfettamente i denti, la qualità delle tue visite subacquee migliorerà

di brutto. Non a caso *Dr.Brux*, il più importante produttore di questi apparecchi in Europa, ha messo a punto un bocchaglio che si adatta perfettamente all'arcata e funge da bite. «La malocclusione dentale crea piccoli scompensi anche nei sub, perché influenza negativamente l'assetto orizzontale, la capacità di "galleggiare" sott'acqua. Tra l'altro, poiché i muscoli mandibolari sono collegati a quelli del collo, se li devi contrarre per far presa sul bocchaglio, complice il freddo dell'acqua, dopo un po' rischierai di soffrire di crampi ai muscoli di viso, tempie e collo, e sarai costretto a riemergere», spiega il nostro esperto, il *dottor Mariano Marmo specialista in Allergologia, rianimazione e anestesia e dirigente responsabile della terapia iperbarica dell'ospedale Cardarelli di Napoli*. «È importante scegliere un bocchaglio che si adatti perfettamente alla tua bocca per non rischiare di affaticare l'articolazione. E, soprattutto, sceglierne una senza lattice: mi è capitato spesso di soccorrere sub colpiti da shock anafilattici causati da un'allergia a questo materiale. Molti non sanno di soffrirne, e lo scoprono durante le immersioni», racconta Marmo.

## Ti difendi dai traumi

Andresti mai in bici senza ammortizzatori, in campo senza parastinchi o in moto a piedi nudi? Ecco, allora perché non proteggi anche i tuoi denti? Anche se corri in mountain bike e non gareggi contro Mike Tyson, il bite è importante per evitare che i denti dell'arcata inferiore sbattono violentemente contro quelli dell'arcata superiore durante uno scontro, un salto o una caduta: ri-

# Strofinalo ogni sera con lo spazzolino e poi immergilo per dieci minuti nel collutorio: il tuo bite durerà per sempre



Il più diffuso in farmacia è il bite automodellante. Anche nella versione per sportivi. (Info: [drbrux.com](http://drbrux.com))

duce al minimo il rischio fratture. Se poi durante uno sforzo intenso, come il sollevamento pesi in palestra, sei uno di quelli che letteralmente "stringono i denti" il bite può salvare il tuo smalto, oltre a labbra e gengive. Tra l'altro, forse nemmeno te ne accorgi, ma quando sei in ansia per qualcosa, superconcentrato su un movimento o in apnea per gli ultimi strappi con il bilanciere caricato al massimo, il gesto istintivo che fai è quello di serrare la mandibola. «Questi bite hanno anche una funzione protettiva, non solo per le botte in caso di scontro (come nel rugby o nel pugilato), ma anche per preservare lo smalto che, nel momento di sforzo massimo, può rovinarsi per la grande energia che si scarica sui denti», spiega il *dottor Gianfranco Aiello, Presidente dell'Accademia di estetica dentale italiana e docente di Odontoiatria estetica all'Università di Padova*.

## Riduci lo stress

Quando passi un'intera giornata chino sulle scartoffie o seduto di sbieco davanti al pc, accumuli tensione a livello muscolare. La conseguenza? Be', se ti va bene te la cavi con un po' di acciacchi e dolori alla schiena, ma nella peggiore delle ipotesi i tuoi muscoli si contraggono a tal punto da causare forti cefalee e addirittura nausea. Se poi a questo aggiungi un po' d'ansia e stress, il gioco è fatto. Ti trascini a casa come uno zombie, ma rigido e teso come una corda di violino. Prova a pensare a tutte quelle volte in cui sibili tra i denti imprecazioni mentre sei imbottigliato nel traffico, o in logoranti riunioni in ufficio: in questi momenti lo stress a livello temporomandibolare è massimo. «Anche in questo frangente il bite può salvarti: se lo indossi anche mentre lavori puoi correggere quelle asimmetrie muscolari che si ripercuotono sulle articolazioni della colonna vertebrale. Aiuta a rilassare i muscoli cervicali e lombari e a prevenire il cedimento di quelli del viso, in tutti quei momenti della giornata nei quali istintivamente scarichi le tensioni nervose stringendo inconsapevolmente i denti», spiega il dottor Di Stasio. In questi casi non è necessario farselo fare su misura: ci sono quelli, un po' più economici, che si automodellano sulle tue arcate. Semplicissimi da usare: basta immergerli in acqua bollente qualche secondo, infilarli in bocca e morderli, per ottenere l'impronta personale della tua arcata. «Comunque, il bite va usato nei casi di effettiva necessità. È importante fare una visita che raccolga tutti i dati del paziente, perché se, per esempio, un atleta ha raggiunto un suo equilibrio, conviene non alterare questo sistema estremamente delicato», conclude il dottor Di Stasio. Ma non ti illudere: non sono molte le persone con la mandibola perfettamente in asse... ■

## E TI AIUTA ANCHE DI NOTTE...

**Basta infilarlo tra i denti prima di andare a letto: dormi meglio (facendo riposare anche gli altri) e ne guadagni in salute**

### Smetti di russare

Se la notte russi tanto da svegliarti per il rumore, è il caso di prendere in considerazione una soluzione alla svelta. La colpa è della lingua e dei tessuti molli del tuo palato: quando sei sdraiato, si appoggiano sul fondo della gola e ostacolano il passaggio dell'aria, vibrando. Il problema non è da poco: se i tessuti bloccano del tutto l'aria per qualche secondo, si verifica una "apnea ostruttiva" del sonno. Un disturbo serio, perché rischia di provocare problemi al cuore.

### PERCHÉ FUNZIONA

Il bite da indossare quando dormi spinge in avanti di qualche millimetro la mandibola: basta questa lieve modifica per aumentare lo spazio per il passaggio dell'aria, perché la lingua viene spinta automaticamente in avanti, riducendo il rischio di andare incontro a episodi di apnea.

### Placa il bruxismo

Nome arcano per un disturbo più comune di quanto credi: il digrignare (soprattutto di notte) i denti. Un problema di cui, nella maggior parte dei casi, nemmeno ti accorgi. A lungo andare, però, danneggia lo smalto, e può anche arrivare a scheggiare o a fratturare i denti. Altri "effetti collaterali" sono mal di testa, dolori muscolari a viso e collo, insonnia, stanchezza già dalle prime ore del giorno. Le cause sono spesso stress, ansia, tensione o iperattività.

Agisce come una mascherina protettiva per le arcate dentali: avvolge i denti che così non possono sfregare uno contro l'altro. Rilassa la muscolatura delle mandibole e la pone in posizione di riposo. In questo caso di solito il dentista realizza un attrezzo su misura dopo averli presi le impronte.