

processi di guarigione che la neoformazione ossea, rendendo possibile l'inserimento di impianti di maggiori dimensioni in tempi più brevi.

I casi in cui di più si può fruire di questa tecnica sono quelli che richiedono riempimenti di spazi in cui l'osso è andato perso, come nella perdita di denti per motivi parodontali, soprattutto quando gli elementi rimossi sono più di uno, oppure ancora quando si deve recuperare spazio implantologico nel seno mascellare. In questi casi si utilizzerà sotto forma di frustoli insieme ad un riempitivo che possa fare da "impalcatura" per l'osso che andrà a formarsi.

Potremo utilizzare invece la forma a "cerotto" per supplire alla mancanza di gengiva con tecniche "GBR" (Guided Bone Regeneration = Rigenerazione Ossea Guidata) ed inserimento contemporaneo di impianti.

In questi casi, a causa del grande aumento di volume creato, la gengiva non sarà sufficientemente "lunga" per andare a coprire completamente il nuovo volume: la superficie che la gengiva non riesce a coprire potrà essere adeguatamente ricoperta dal "cerotto".

Il PRP utilizzato insieme a sostituto osseo trova applicazione anche nel riempimento delle tasche in Chirurgia Parodontale, ovvero quando bisogna riempire lo spazio che si è formato tra la radice del dente e l'osso a causa di infezioni e infiammazione. In questo caso si utilizzeranno sia frustoli di PRP da miscelare con il sostituto d'osso per il riempimento delle tasche sia piccoli riquadri di materiale che fungeranno da parete di contenzione per i materiali sostitutivi stessi.

Dimagrire con giudizio

Autore: Dr.ssa Alba **ALGESI**

Via Enrico Fermi 4
27050 Retorbido (PV)

Tutti pensiamo all'estate e ai chili da smaltire. Se si ha bisogno di dimagrire occorre rivolgersi ad uno specialista che consiglierà il regime alimentare più adatto. Le diete fai da te o quelle drastiche difficilmente portano a risultati stabili e possono essere dannose per la psiche. Quando si inizia una dieta non bisogna essere troppo rigidi, perchè diminuire drasticamente le calorie può mettere a rischio l'autostima, sostiene Emilia Costa, direttore del Centro Disturbi Alimentari del Policlinico Umberto I di Roma. Un regime dimagrante deve essere equilibrato, piacevole, senza sacrifici e mortificazioni eccessivi. Una dieta funziona se l'obiettivo finale non è troppo difficile da raggiungere. Meglio evitare quindi regimi del tipo "7 kg in 7 giorni". Se si va a cena con gli

amici ci si può concedere una piccola trasgressione diminuendo il giorno dopo le calorie. Gli sforzi eroici aumentano il rischio di un insuccesso e possono innescare disturbi alimentari. Spesso noi mangiamo per placare l'ansia, per compensare dolori e mancanza d'affetto. In questi casi si può provare la psicodieta.

Stressato. Essenziale mangiare con calma verdure e frutta. Bene i cibi ricchi di Vitamina A, C ed E come carote, zucca, agrumi, rucola, cereali integrali.

Emotivo. Mangiare lentamente cibi con azione sedativa (pasta e cereali) che aiutano a produrre serotonina, amica del relax.

Iperattivo. Per evitare i crampi devono mangiare almeno una volta alla settimana un piatto di legumi ricco di potassio.

Superstanco. Sono determinanti i cibi ricchi di fibre come verdure e cereali integrali che rallentano l'assorbimento di zuccheri e grassi. Sono sconsigliati i dolci.

