

IL TUO CORPO

Fuori la lingua

Controlla allo specchio il tuo stato di salute

– Testo di Francesca Morelli –

Al mattino, quando ti guardi allo specchio, fatti una boccaccia: tira fuori la lingua e osserva soprattutto il suo colore. Quest'organo, infatti, non è solo importante per il gusto, è anche patognomonico, come dicono i medici: potrebbe cioè essere spia di alcune patologie piuttosto frequenti come una micosi, carenze vitaminiche, stati infettivi o allergici, disturbi gastrointestinali o digestivi, anemie. Tutti potenziali sospetti, rilevabili dalla mucosa, che andranno confermati da una visita specialistica e da esami mirati. Le indicazioni di Bruno Restelli, specialista in medicina interna e direttore del poliambulatorio del **Centro Diagnostico Italiano** (Cdi) di Milano, ti aiutano a leggere alcuni fra i principali campanelli di allarme linguali.

Come interpretare le macchie e le variazioni di colore

1. GRIGIO-VERDASTRA A CHIAZZE

Prendi antibiotici, cortisone o contraccettivi orali? Ti senti deperito? Con molta probabilità hai una micosi o una candida, due funghi che possono essere facilmente curati. Se questo stato perdura, meglio fare qualche indagine in più, soprattutto se noti anche piccole lesioni un po' dure e fumi molte sigarette.

2. BIANCASTRA E PATINATA

La cattiva digestione, un problema gastrointestinale o uno stato infettivo in atto sono le spiegazioni più plausibili per questa condizione. Tanto più probabili se hai la sensazione di digestione lenta o avverti fitte allo stomaco o lungo il tratto esofageo. Parlane con il tuo medico, la soluzione è dietro l'angolo.

3. A FRAGOLA

Colore rosso intenso? C'è il sospetto di scarlattina, una malattia infettiva causata da streptococchi di tipo A che colorano di rosa-rossastro la cute, più evidente sulle mucose e sulla lingua. Più di rado, il rosso potrebbe essere indice di una carenza di vitamine: forse non segui attentamente la dieta mediterranea.

4. SCURA

Sei un forte fumatore? Ecco spiegato il nero, effetto della nicotina. Devi stare ancora più attento se fumi pipa o sigari, perché l'eccessivo calore prodotto a contatto con la mucosa della lingua potrebbe alterarne la struttura. Se non fumi o non mangi troppa liquirizia probabilmente c'è un'infezione in corso.

5. GONFIA E INGROSSATA

Non ci sono dubbi, hai la glossite. Sei allergico a qualche sostanza (un cibo, un farmaco,

una crema) o hai una allergia di tipo respiratorio o ancora un hai contratto un batterio o un virus. Non c'è da temere: sono condizioni curabili con l'eliminazione della sostanza a rischio o una terapia mirata.

6. MACCHIE GIALLASTRE NELLA PARTE INFERIORE

Forse è ittero: guarda se anche la sclera dell'occhio e la cute tendono al color limone. Che fare? Consulta il medico per riportare a norma i livelli di bilirubina nel sangue, responsabili del giallo, e per un po' non mangiare cibi pesanti che possono affaticare il fegato, come le uova, non fumare e non bere alcolici.

7. PALLIDA

Potresti essere anemico. Meglio allora fare esami per controllare i livelli di ferro nel sangue ed eventualmente correggere la dieta con l'aiuto di un medico o del nutrizionista, arricchendola soprattutto di alcune vitamine (A, C, B12, cisteina) o di acido folico, a seconda della natura dell'anemia.

8. A CARTA GEOGRAFICA

È data da una specie di mappa di macchie rosse sul dorso della lingua, circondate da un perimetro bianco. Con molta probabilità stai assumendo dei farmaci per te tossici, hai una micosi o, caso più raro, una colite. Meglio consultare il medico e valutare se il problema è di tipo dermatologico o allergico.

9. USCIA

La tua lingua non è più la stessa senza villi e papille gustative. Cosa sarà mai? È probabile che stai andando incontro a uno stato di deperimento fisico generale oppure sei interessato da un problema di fegato. Condizioni, entrambe, da valutare con il tuo medico.

