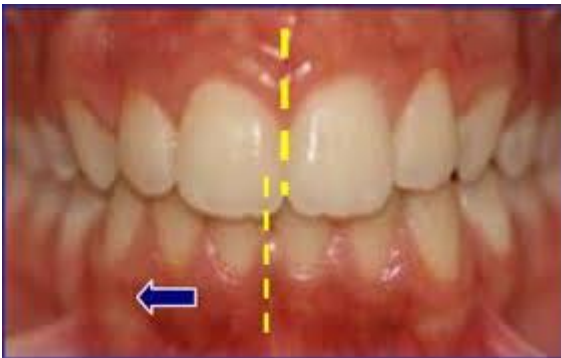


MASTICATE PREFERIBILMENTE DA UN LATO?

Sappiate che non state usando il cervello al massimo delle vostre potenzialità. La masticazione monolaterale oltre a causare squilibri nei muscoli masticatori che poi causano contratture sui muscoli del collo, che a loro volta portano a spostamenti delle spalle, della colonna, del bacino sino ad influenzare tutta la postura, stimola preferibilmente l'attività dell'emisfero cerebrale opposto. Chi mastica preferibilmente a destra quindi, stimola prevalentemente l'emisfero sinistro, logico, razionale, analitico, mentre chi mastica soprattutto a sinistra stimola l'emisfero destro, ovvero quello artistico, emozionale, intuitivo. In entrambi i casi c'è una prevalenza di un emisfero a discapito dell'altro.

Quale emisfero usiamo di più?

Un'indicazione sul lato che mastica di più ci viene dato dalla linea mediana, ovvero la linea che passa tra gli incisivi centrali.



Masticazione spostata a destra e quindi predominanza dell'emisfero sinistro

Se tutto è equilibrato, a bocca chiusa quella superiore coincide con quella inferiore. Il mascellare che si muove è quello inferiore, mentre quello superiore è fisso. Quindi se la linea mediana inferiore è spostata a destra, come nella foto, questo indica una masticazione prevalente sul lato destro. Se è spostata a sinistra si mastica preferibilmente a sinistra. La linea

mediana spostata indica già uno squilibrio dei muscoli masticatori. E' consigliabile quindi riabituarsi a masticare su entrambi i lati sia per un uso equilibrato di entrambi gli emisferi cerebrali, sia per favorire una postura più corretta dell'intero corpo.

Perche' si mastica solo da un lato?

Le funzioni della bocca sono di tipo cosciente, ma in parte condizionate da meccanismi involontari mediati a livello subcorticale o dal sistema nervoso autonomo.

Il nostro stato emozionale, o in senso piu' lato il carattere, puo' in parte contribuire a modellare la forma della bocca modulando l'azione degli stimoli funzionali che agiscono su di essa.

Cambiamenti nella respirazione, nella postura della mandibola e di tutto il capo, nel tono della lingua e dei muscoli del viso mediati da stati emozionali protratti nel tempo possono sicuramente interferire con gli schemi motori della masticazione orientandola verso una monolateralita'.

Masticazione e cervello

Se siamo più intuitivi, emotivi e dotati di estro artistico, oppure più logici, freddi e matematici può dipendere anche da come mastichiamo. Se mastichiamo prevalentemente da un solo lato della bocca, questo determinerà una maggiore attività dell'emisfero cerebrale opposto.

L'idea che nella nostra testa ci siano due cervelli è molto antica. Già Diocles di Carystus, nel IV secolo avanti Cristo, scriveva "Nella testa ci sono due cervelli: uno dà la capacità di comprendere, l'altro provvede alla percezione sensoriale. Vale a dire: sul lato destro c'è quello che percepisce, ma è con quello che sta a sinistra che comprendiamo."

Uno studio condotto con la risonanza magnetica funzionale ha dimostrato che, durante la masticazione, si verifica un aumento dell'attività neuronale a livello della corteccia, del talamo, dell'insula e del cervelletto.

L'attivazione determinata dalla masticazione è però crociata: la masticazione sul lato sinistro incrementa l'attività dell'emisfero cerebrale destro e viceversa. Ecco come masticare abitualmente da un solo lato, come si verifica in molti soggetti, può far sì che vengano stimulate prevalentemente le capacità dell'emisfero cerebrale opposto. La masticazione dovrebbe essere monolaterale alternata: il che significa che lo stesso boccone deve essere masticato alternativamente a destra e a sinistra. In questo modo si garantisce uno sviluppo armonioso della bocca e una stimolazione cerebrale equilibrata.

Masticare correttamente e usare appieno le nostre potenzialità

La masticazione ideale dovrebbe essere bilaterale alternata. Dovrebbe essere il frutto di un corretto sviluppo della bocca e più in generale del cranio e di tutto l'organismo. Dico dovrebbe perché purtroppo, per varie cause, non sempre ciò avviene, costringendoci a masticazioni prevalentemente monolaterali, con sovraccarico di tutto il sistema. Una masticazione bilaterale alternata può essere considerata come portatrice di stimoli equilibrati all'intero cranio. Ogni volta che mastichiamo la nostra mandibola si comporta come un pestello che gira e lavora dentro un mortaio relativamente deformabile: il mascellare superiore. Ogni masticazione imprime una stimolazione al mascellare superiore e da questo all'intero cranio che si traduce in più benefici: i muscoli del cranio vengono sollecitati e rilassati in maniera bilanciata ed equilibrata senza creare sovraccarichi e tensioni di una parte rispetto all'altra. Il contatto bilanciato ed equilibrato delle 2 arcate dentarie trasmette dei segnali ai seni paranasali e alle tube uditive favorendo lo svuotamento continuo del muco in essi prodotto che altrimenti ristagnerebbe causando fenomeni di sinusite e o di otite. Infine la masticazione bilaterale alternata è in grado di automantenere nella loro posizione ideale i denti nelle 2 arcate, creando un circuito virtuoso per cui ogni sollecitazione positiva contribuisce a garantire nel corso della vita la salute del sistema.