

UDITO: PER PROTEGGERLO STATE PER UN'ORA NEL SILENZIO ASSOLUTO

«Per prevenire i cali dell'udito evitate l'uso troppo prolungato del cellulare e l'ascolto di musica attraverso gli auricolari e, ogni tanto, rimanete almeno per un'ora in assoluto riposo sonoro» • «Per curare il disturbo ormai vi sono farmaci innovativi che aiutano a rallentare la perdita uditiva o, addirittura, a recuperare qualche frequenza perduta»

di Roberta Pasero

Roma, gennaio

1 30 per cento degli italiani soffre per un calo dell'udito. A volte la causa può essere data dalle conseguenze di un raffreddore trascurato, da un tappo di cerume o dalla presenza di corpi estranei nell'orecchio. Nella maggior parte dei casi l'ipoacusia, così noi medici chiamiamo la diminuzione dell'udito, è legata al trascorrere degli anni oppure a una sovrastimolazione acustica che riguarda molto i giovani e che è legata a un utilizzo eccessivo di riproduttori musicali e di telefonini con auricolari e alla frequentazione di ambienti rumorosi.

Chi parla è il professor Lino Di Rienzo Businco, medico specialista in Otorinolaringoiatria e Audiologia all'ospedale Santo Spirito di Roma e presidente di Sidero Onlus, Società italiana per la diffusione dell'endoscopia e della ridottinvasività operatoria.

Quando l'udito comincia a diminuire?

«Dopo i trenta anni, per l'apparato uditivo comincia un naturale decadimento. Fortunatamente non in tutte le persone questo diventa patologico. Lo diventa però per chi svolge lavori particolari, per chi è sottoposto a una sovrastimolazione acustica, per chi assume particolari



«FRUTTA E VERDURA FANNO BENE» *Roma. Il professor Lino Di Rienzo Businco, presidente della Società italiana per la diffusione dell'endoscopia e della ridottinvasività operatoria, nel suo studio di Roma. «Alcuni alimenti come la frutta e la verdura, anche sotto forma di centrifugati, hanno un effetto protettivo dell'orecchio, come pure legumi, latte e pesce».*

farmaci. Vi sono anche fattori di rischio che possono predisporre e accelerare il calo dell'udito come l'obesità, la sedentarietà, la pressione alta, alcune malattie cardiovascolari, il respirare male dal naso perché spesso stati infiammatori del naso coinvol-

gono il delicato apparato uditivo. In queste condizioni cominciano a comparire i primi sintomi del calo dell'udito».

Quali possono essere i campanelli d'allarme?

«Cominciare a farsi ripetere le

cose, avere difficoltà nel sentire alcuni suoni o i rumori di fondo, parlare a voce molto alta, così come la comparsa di ronzii o di vertigini. Quando questi sintomi diventano ricorrenti è importante rivolgersi al medico affinché il calo dell'udito non diventi cronico e quindi irrecuperabile. Infatti correggerlo a quaranta anni o a cinquanta anni è diverso che intervenire a settanta anni o a ottanta anni. Più precocemente si cura il calo dell'udito e maggiori capacità ha il corpo per recuperare. È possibile che una persona recuperi anche il cento per cento delle proprie possibilità. Questo vale anche per i giovani che, per le loro abitudini, sono i più colpiti dal calo dell'udito».

Perché i giovani sentono meno?

«È colpa della sovrastimolazione sonora causata dall'utilizzo troppo prolungato dei telefoni cellulari, degli smartphone e degli auricolari, dal volume della musica in discoteche e pub o dal forte rumore di fondo dei locali molto affollati. Inoltre chi vive nelle aree cittadine è sottoposto a una eccessiva pressione sonora per il traffico: il rombo di una moto, il cigolio di freni, le sirene e i lavori dei cantieri sono tutti stimoli eccessivi in grado di danneggiare irrimediabilmente una parte delle cellule

continua a pag. 50

IL VERO E IL FALSO SUL CALO DELL'UDITO

Il primo controllo dell'udito va fatto entro i trenta anni • Il calo dell'udito non colpisce sempre entrambe le orecchie • L'obesità può predisporre al calo dell'udito

VERO

Ascoltare dipende dalle orecchie e dal cervello. Si tratta di un fenomeno cerebrale: l'orecchio trasferisce tutte le onde sonore, cioè le vibrazioni invisibili, dal padiglione del condotto auricolare al cervello, che è in grado di selezionarle e di interpretarle.

FALSO

L'alimentazione non aiuta a proteggere l'orecchio dal calo dell'udito. Hanno un effetto protettivo alcuni alimenti come la frutta e la verdura, da mangiare anche sotto forma di centrifugati, i legumi, il latte, il pesce, che contengono soprattutto vitamine del gruppo B, così come può dare un beneficio bere un bicchiere e mezzo di vino rosso ai pasti, perché regola la microcircolazione, sempre che non ci siano controindicazioni. Vanno invece molto limitati la carne rossa, gli insaccati, i superalcolici, il fumo.

VERO

Il primo controllo dell'udito va fatto entro i trenta anni. Chi sente bene e non ha problemi di udito dovrebbe sottoporsi alla visita del medico otorinolaringoiatra e a un primo esame audiometrico entro i trenta anni per poi confrontare e vedere l'evoluzione del suo udito nel corso degli anni. Di solito questo non avviene: ci si sottopone alle visite di prevenzione per gli occhi ma si sottovaluta la salute delle orecchie.

FALSO

Il calo dell'udito colpisce sempre contemporaneamente entrambe le orecchie. Si può sentire meno anche soltanto da una delle due orecchie, riuscendo ad ascoltare grazie alla compensazione che è in grado di fare il cervello. Ma questo non consente di

avere un udito stereofonico, che è fondamentale per la direzionalità dei suoni. Per questo non ci si può accontentare di sentire soltanto da un orecchio ma bisogna sempre "riparare" l'orecchio danneggiato con le adeguate cure.

VERO

L'obesità può predisporre al calo dell'udito. È uno dei fattori di rischio con la sedentarietà, la pressione alta, alcune malattie cardiovascolari, il colesterolo in eccesso, il respirare male dal naso. In queste condizioni il decadimento naturale dell'orecchio diventa patologico e cominciano i primi sintomi. Anche l'uso prolungato di alcuni farmaci, come certi antibiotici e diuretici, può avere effetti collaterali sul delicato funzionamento delle orecchie e provocare un calo dell'udito.

FALSO

Il calo dell'udito può riguardare tutte le categorie sociali. Una volta ne erano colpiti soltanto i lavoratori degli aeroporti a contatto con il rombo dei motori degli aerei. Adesso ne soffrono i manutentori delle strade, gli autisti dei mezzi pubblici, i professionisti che vanno a lavorare in motorino, le casalinghe o le domestiche che puliscono la casa sentendo la musica dagli auricolari e chi

pratica attività sportiva sempre ascoltando a tutto volume le canzoni.

VERO

I viaggi in aereo possono provocare un calo dell'udito. Si chiama sordità catarrale ed è causata dagli sbalzi di pressione del velivolo. Per prevenirla è utile, venti minuti prima del volo, applicare uno spray decongestionante nasale, indispensabile anche per liberare naso e orecchie quando si è raffreddati. Se trascurata e se dura più di tre mesi, la sordità catarrale porta al calo dell'udito.

FALSO

L'udito comincia a calare solo dopo i sessanta anni. È dall'età di trenta anni che l'orecchio umano comincia il suo naturale decadimento. Però il calo dell'udito diventa una malattia soltanto per alcune persone, per esempio per chi svolge lavori in ambienti rumorosi, per chi è sottoposto a una sovrastimolazione acustica o assume farmaci. Dopo i trenta anni si ha una perdita della sottilissima peluria delle cosiddette cellule ciliate, che trasferiscono il suono dal padiglione del condotto auricolare al cervello.

VERO

Mettere i tappi nelle orecchie può limitare il danno auricolare provocato dal rumore della città. Non devono essere i comuni tappi di cera ma tappi cosiddetti otoprotettori messi a punto per determinate categorie professionali dall'otorinolaringoiatra. Sono dotati di filtri specifici in grado di schermare esclusivamente il suono che provoca fastidio alle orecchie. Per esempio l'autista di un autobus che utilizza questi otoprotettori non sente più il cigolio continuo del freno ma può ascoltare benissimo la voce dei passeggeri.

continua da pag. 49

nervose che hanno il compito di trasferire il suono dall'orecchio al cervello».

Fino a quanto può sopportare l'orecchio senza essere danneggiato?

«Secondo la legge, il suono per essere tollerabile non deve superare i sessanta decibel, cioè l'unità di misura dell'intensità del suono. I rumori della città spesso arrivano a ottanta o novanta decibel e, ascoltando la musica ad alto volume o con le cuffiette, si superano abbondantemente i cento decibel. Se la esposizione ai rumori è prolungata per ore, come nel caso dei giovani, alla fine della giornata questa sovrastimolazione può provocare all'orecchio un danno non reversibile».

Che cosa consiglia per prevenire i danni all'orecchio?

«Rimanere in assoluto riposo sonoro per un'ora ogni giorno. Non c'è bisogno di stare per un'ora di seguito nel silenzio assoluto ma si può suddividere il tempo nell'arco della giornata, per consentire alle cellule nervose dell'orecchio di recuperare il traumatismo. Un po' come quando un atleta fa uno sforzo e deve recuperare e sta un po' di tempo a riposo per poi riprendere».

A quali rischi va incontro chi invece non si sottopone a questo riposo sonoro?

«Alla perdita di alcune frequenze, cioè comincia a non sentire per esempio il campanello di casa, l'audio della TV e poi alcune tonalità degli squilli del telefonino, preludio di un calo dell'udito cronico. Questo può precludere ai giovani alcune carriere o alcuni passatempi, oltre a procurare un disagio psicologico perché chi non sente bene è spesso preso in giro».

Come diagnostica il calo dell'udito?

«Con una visita accurata dell'orecchio e del naso e con alcuni esami specifici che durano pochi minuti e che sono indolori. In particolare con l'esame audiometrico, che determina la cosiddetta

continua a pag. 52



Il professor
L i n o
D i R i e n z o
B u s i n c o.

continua da pag. 50

detta soglia minima di udibilità. E poi con l'esame impedenzometrico, che consente di valutare la elasticità del timpano. Se necessario, anche con esami per valutare l'integrità del nervo acustico. Nulla per l'orecchio è più dannoso di una diagnosi tardiva, e questo dipende dal paziente, che sopporta o si trascura quando invece è importante arrivare a una diagnosi precoce per evitare che il danno diventi permanente».

Come consiglia di curare il calo dell'udito?

«Ormai ci sono farmaci molto innovativi con cui rallentare la perdita uditiva o, addirittura, recuperare qualche frequenza perduta. Sono farmaci microregolatori della circolazione dell'orecchio interno oppure protettivi verso i radicali liberi, o che danno un supporto multivitaminico o che rinforzano il nervo. Ce ne sono poi altri da abbinare alla laserterapia, in grado di riattivare le cellule danneggiate.

Se non bastassero, oggi la moderna tecnologia digitale ha completamente rivoluzionato gli apparecchi acustici».

Come si sono evoluti?

«Non soltanto sono completamente invisibili, sono sofisticati, piccolissimi, si possono regolare su varie fasce di frequenze e c'è un contributo statale. Gli apparecchi acustici contengono microchip potenti come quelli di un computer e una tecnologia che analizza contemporaneamente le voci e il rumore esterno cento volte al secondo. Essi sono in grado di catturare il suono di fondo e di compensarlo affinché la persona senta in modo normale con la stessa ricchezza di sfumature di chi non ha problemi di udito».

Come consiglia di prevenire il calo dell'udito?

«Suggerisco di non ascoltare la musica con gli auricolari ma con le cuffie appoggiate al padiglione auricolare, di interrompere periodica-

mente l'ascolto, di non fare telefonate più lunghe di dieci minuti, di non tenere sempre l'auricolare del telefono nell'orecchio, anche se non si è impegnati in una conversazione, perché l'eventuale squillo supera quasi sempre i 90 decibel e crea un traumatismo. Senza auricolare è meglio tenere l'apparecchio un po' staccato dall'orecchio perché esso non riesce a smaltire le onde elettromagnetiche e il surriscaldamento dell'apparecchio e sia le onde sia il danno termico possono causare problemi di udito. Inoltre raccomandando di concedersi sempre periodi di riposo sonoro nella giornata o nel fine settimana».

L'alimentazione può aiutare a proteggere l'orecchio dal calo dell'udito?

«Svolgono un effetto protettivo dell'orecchio alcuni alimenti come la frutta e la verdura, anche sotto forma di centrifugati, e poi legumi, latte e pesce, che contengono le vitamine del

gruppo B, e anche un bicchiere e mezzo di vino rosso ai pasti, perché regola la microcircolazione. Consiglio di evitare troppa carne rossa e gli insaccati».

Lo stile di vita incide sulla salute dell'orecchio?

«Una vita troppo sedentaria causa l'aumento del colesterolo, che va a ostruire come un tappo la microcircolazione dell'orecchio. È importante respirare bene dal naso mantenendo libera la tuba di Eustachio, cioè il canale che collega le orecchie al naso, aiutandosi con lavaggi nasali o suffumigi di acqua e sale grosso».

A quale età consiglia di sottoporsi a una visita di controllo audiologica?

«Chi sente bene dovrebbe fare la visita e un primo esame audiometrico entro i trenta anni per poi confrontare e vedere l'evoluzione del suo udito nel corso degli anni».

Roberta Pasero