

CORRIERE SALUTE

L'editoriale

**C'è differenza
fra nutrirsi
e alimentarsi**

di **Luigi Ripamonti**

Quando si parla della relatività (quella scoperta da Albert Einstein) per spiegarla si ricorre a volte alla classica battuta attribuita allo stesso scienziato (non si sa bene con quanta credibilità): «Quando stai con una bella ragazza il tempo passa in un attimo, quando fai qualcosa di noioso non passa mai». Ovviamente la relatività ristretta è faccenda un bel po' più complessa, però ora pare che questo esempio abbia trovato almeno una sua dimostrazione scientifica, come spiegato da Danilo di Diodoro in una delle pagine che seguono. Quando viviamo esperienze interessanti il nostro cervello pare «dilatare» davvero in qualche modo il tempo, in modo da consentirci di immagazzinare informazioni più numerose e precise, in modo che ci restino impresse a lungo. Presa così è poco più che una curiosità, ma può suggerire una riflessione più ampia sul valore di ciò che cattura la nostra attenzione e in quale misura ci alimenta o ci nutre. Che differenza passa fra alimentare e nutrire? Si pensi a un'automobile: si alimenta con la benzina (non a caso si parla anche di motori sovralimentati). E ora si pensi a noi: anche noi ci alimentiamo, certo, ma per nutrirci, cioè per introdurre qualcosa che dentro di noi si trasforma e ci trasforma. Non è un caso che si dica «nutrirsi di cultura» e non «alimentarsi di cultura». Per questo ha importanza saper distinguere se ciò che attira la nostra attenzione e «rallenta» il tempo: ci nutre e ci fa crescere o ci riempie come un sacco vuoto, che vuoto è destinato a rimanere, oppure, peggio ancora, ci «avvelena». Vale anche nel campo dell'informazione, compresa quella sui temi di salute. Le parole che scegliamo di ascoltare e di leggere possono lasciarci vuoti, esporci a rischi, o invece rinforzarci e formarci una memoria resistente nel tempo anche a chi può crearci dei dubbi senza portare argomenti davvero solidi. Vale la pena essere selettivi, in particolare (non solo) quando gli argomenti possono influenzare le scelte che facciamo per la nostra salute e per quella dei nostri cari, specie se particolarmente vulnerabili o fragili.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



ILLUSTRAZIONE DI ALBERTO RUGGERI

Diamo retta alla nostra voce

Quando si abbassa, perde forza o cambia tonalità, ci manda segnali utili per intercettare problemi che possono riguardare anche parti del corpo distanti dalla laringe, l'organo che la «produce»

di **Anna Fregonara**

Se i costruttori di strumenti dovessero inserire il nostro apparato vocale - la laringe e le vie aeree in cui si trova - tra gli strumenti orchestrali lo raggrupperebbe assieme all'ottavino, tra i più piccoli. D'altra parte, come scrive lo studioso Ingo Titze su *Scientific American*, le corde vocali nel loro complesso misurano quanto un'unghia del pollice e le vie aeree che producono una risonanza sufficiente a rafforzare il suono della laringe si estendono solo per 15-20 cm sopra la laringe e 12-15 sotto di essa, non più della lunghezza di un ottavino. Il resto del cor-

po contribuisce poco o nulla. Invece, gli strumenti a fiato che si avvicinano alle altezze create dalla voce umana - tromboni, trombe e fagotti - hanno snodi di tubi, campane e valvole per 2 o 3 metri. Eppure i cantanti esperti compongono bene con gli strumenti.

Dobbiamo, però, prenderci cura della voce. Secondo uno studio pubblicato su *The Laryngoscope* fino al 30% di noi svilupperà nel corso della vita un disturbo della voce. Una delle ragioni risiede nello stomaco. «Chi soffre di reflusso gastroesofageo, la risalita in esofago di contenuti gastrici costituiti da acido, enzimi

digestivi e bile, è più a rischio. Questi irritano la mucosa dell'esofago, dando origine ai disturbi tipici del reflusso: bruciore dietro lo sterno, specie dopo mangiato e di notte, e rigurgiti di liquido acido in gola, che infiamma la laringe e le corde o pliche vocali. Tale meccanismo sembra il più importante per le alterazioni della voce da reflusso, come raucedine, tosse stizzosa, necessità di schiarirsi spesso la voce, sensazione di nodo alla gola», spiega Roberto Penagini, docente di Gastroenterologia all'Università degli Studi di Milano.

continua alla pagina seguente

Dossier

Ricerca

In futuro sarà più facile decidere la terapia giusta

In futuro, diagnosticare i disturbi della voce da reflusso potrebbe diventare più facile e rapido. «È possibile che da un semplice campione di saliva si potrà rilevare la presenza di acidi biliari o pepsina, agevolando così la diagnosi», dice Penagini. «Allo studio c'è anche lo sviluppo di punteggi clinici che predicano o escludano la presenza di reflusso in pazienti con sintomi laringei, permettendo di evitare sia la gastroscopia sia gli attuali test in uso in buona parte dei casi. In uno studio pubblicato su

Clinical Gastroenterology and Hepatology si è visto come un punteggio che incorpora tosse, nodo alla gola, sovrappeso/obesità, rigurgito acido, sesso maschile si sia dimostrato valido nel dividere i pazienti, e quindi velocizzare la diagnosi, in tre gruppi: bassa probabilità di reflusso; probabilità intermedia a cui consigliare gastroscopia o test pHmetrico esofageo; probabilità elevata di reflusso a cui dare subito i gastroprotettori».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Una delle cause più frequenti è il reflusso di materiale acido dallo stomaco. Ma va considerata pure la possibilità di noduli, polipi, cisti alle corde vocali. E conta molto anche quanto e come le usiamo

Perché può mancare (o cambiare) la voce

di Anna Fregonara

I sintomi

● Acido, enzimi digestivi e bile irritano la mucosa dell'esofago, dando origine ai disturbi tipici del reflusso: bruciore dietro lo sterno, specie dopo mangiato e di notte, e rigurgiti di liquido acido in gola che infiammano

SEGUE DALLA PAGINA PRECEDENTE

Li 10-15% degli italiani soffre di sintomi tipici da reflusso e circa un quinto di loro ha un disturbo della voce. «Può dipendere al 50% da una predisposizione genetica che rende più lasse le strutture a livello della giunzione esofago-gastrica; sulla restante parte influisce lo stile di vita», prosegue Penagini. «Per cercare di avere sollievo da entrambi i disturbi, è importante limitare gli alimenti acidi, che possono favorire il reflusso (agrumi, pomodoro, cioccolato, tè, caffè, alcolici) e i cibi fritti o gras-

si, perché si svuotano più lentamente dallo stomaco e quindi aumentano il numero di episodi di reflusso dopo mangiato. Anche i pasti abbondanti favoriscono il reflusso ed è bene ricordare che dalla cena all'ora di dormire dovrebbero passare due ore e mezza o tre. È utile bere acqua lontano dai pasti per limitare la distensione dello stomaco, stimolo fisiologico alla risalita del contenuto gastrico verso l'esofago, e, soprattutto, dimagrire in caso di sovrappeso e obesità, che da soli hanno un ruolo fondamentale sia perché fanno crescere la pressione intraddominale, che fa-

vorisce il reflusso, sia per motivi neuroendocrini. Non a caso chi aumenta questo tipo di pressione, come cantanti d'opera o suonatori di strumenti a fiato, ha una maggior frequenza di reflusso».

La diagnosi

Non è facile la diagnosi di alterazione della voce da reflusso

30 per cento
la quota di persone che sviluppa nel corso della vita un disturbo della voce, secondo uno studio pubblicato su *The Laryngoscope*

so in quanto sia il reflusso sia i disturbi della voce sono frequenti e possono essere presenti in maniera casuale o causale nello stesso paziente.

«L'arrossamento della gola rilevato alla laringoscopia non è specifico per il reflusso, contrariamente a quanto si pensi, ma è un esame fondamentale per escludere altre patologie della laringe, come granulomi e tumori», chiarisce Penagini.

«Secondo le più recenti indicazioni dell'American Gastroenterology Association, la diagnosi di reflusso non si basa su un solo parametro ma ne coinvolge diversi: l'impressione clinica globale del paziente, la risposta alla terapia antireflusso correttamente eseguita, i risultati della gastroscopia e dei test (pHmetria o pH-impedenzometria esofagea) che permettono di misurare il reflusso gastroesofageo. Particolarmente utile per la sua lunga durata di registrazione (4 giorni) e assenza di cateteri fastidiosi, è l'utilizzo di una capsula posizionata in esofago durante la gastroscopia, esame che è sempre necessario quando si sospetta una malattia da reflusso gastroesofageo».

Le cure

«Per curare questa patologia, quando vi è elevata probabilità che sia la causa del disturbo della voce, la terapia con gastroprotettori deve essere presa a dosaggio adeguato prescritto dal medico per almeno 4-6 settimane» specifica l'esperto. «Nei due terzi dei

pazienti non è una terapia da proseguire per tutta la vita, ma da seguire a cicli».

Conta anche l'ansia

Tra le cause concomitanti dei disturbi della voce, oltre a reflusso, uso scorretto della voce, malattie allergiche e otorinolaringoiatriche c'è la cosiddetta iperattenzione-ipervigilanza.

«Si tratta di una forma di ansia nei confronti delle sensazioni alla gola», precisa Penagini. «Questi soggetti sentono maggiormente l'irritazione e il fastidio che ne deriva e hanno l'esigenza di schiarirsi spesso la voce, "rimedio" che però, in realtà, irrita di più. In uno studio su 269 pazienti e pubblicato su *American Journal of Gastroenterology*, i ricercatori hanno dimostrato che l'ansia e l'ipervigilanza verso le sensazioni alla gola, misurate tramite questionari validati, rappresentano, nella genesi dei disturbi della voce, un fattore ancora più significativo rispetto all'entità del reflusso gastroesofageo, specialmente nell'accentuare la gravità di tali disturbi. A questi pazienti in genere si prescrivono farmaci neuromodulatori, sedute di logopedia, di terapia cognitivo-comportamentale o di ipnosi».

Laringiti

Il più delle volte quello che si può definire «perdere la voce» è il risultato di una laringite, ovvero un'infezione della laringe.

«Spesso è provocata da un



Stimoli frequenti (anche notturni).
Cara prostata quanto mi costi!

INFORMATI, CONFRONTA, FAI I TUOI CONTI

PROSTATACT®

È un integratore alimentare a base di *Serenoa Repens* titolata.

Una compressa al giorno contribuisce a favorire la funzionalità della prostata e delle vie urinarie.

IN FARMACIA, PARAFARMACIA ED ERBORISTERIA



30 compresse con 320 mg di *Serenoa Repens* ciascuna

A SOLI 13,90 €



60 compresse con 320 mg di *Serenoa Repens* ciascuna

A SOLI 19,90 €

Leggere le avvertenze riportate sulla confezione. Gli integratori non costituiscono una dieta variata, equilibrata ed un sano stile di vita.

Prostat Act è distribuito da F&F srl - 06/9075557 - mail: info@linea-act.it

www.linea-act.it

La formazione del suono

I potenti muscoli delle «pliche»



Il flusso d'aria proveniente dai polmoni forma un'onda che fa vibrare le corde vocali e dà origine alla voce

Le corde vocali, chiamate *pliche* per la loro forma che sporge dalle pareti della laringe, sono due e contengono il legamento vocale, simile a una corda, e muscoli. Agendo in maniera sinergica i muscoli modificano la lunghezza e la tensione delle corde vocali, contribuendo in modo determinante alla modulazione della voce. «Per produrre il suono — spiega Cantarella — occorre che sia integra la loro superficie, costituita da un epitelio al di sotto del quale c'è uno strato gelatinoso che, raggiunto dal flusso d'aria proveniente dai polmoni, forma un'onda in superficie che scorre dal basso verso l'alto come un'onda del mare spinta dalla brezza. È proprio quest'onda che fa vibrare le corde e dà origine al suono vocale».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Antichi rimedi

Su latte caldo e miele, la nonna aveva ragione

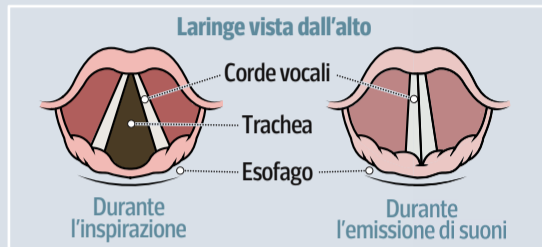
Uno dei rimedi della nonna, quando si hanno disturbi alla gola, è latte caldo e miele. «Dà sollievo, come tè leggeri e tisane calde, e il miele ha un'azione lenitiva e antibatterica. Sono invece sconsigliati i gargarismi perché possono determinare uno sforzo laringeo peggiorando lo stato infiammatorio e in ogni caso la sostanza utilizzata non raggiunge le corde vocali», dice Cantarella, otorinolaringoiatra e foniatra, professore associato di Audiologia e foniatria

all'Università di Milano e dirigente medico del Policlinico di Milano. «Scienziati americani ritengono, invece, che sia un mito da sfatare quello di non dare da bere ai bambini il latte, quando hanno catarro temendo che lo possa aumentare o rendere più vischioso. Salvo intolleranze specifiche al lattosio o allergie, eliminare il latte riduce l'apporto di calcio, proteine e vitamine».

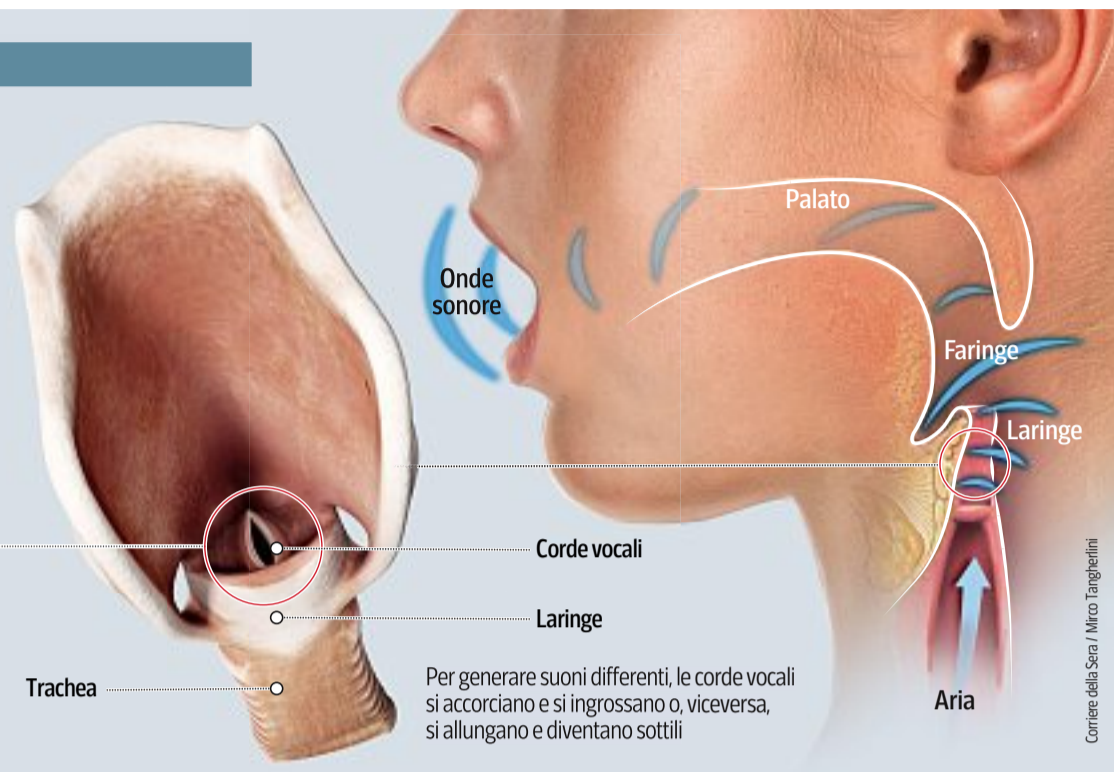
© RIPRODUZIONE RISERVATA

La formazione della voce

- 1 L'**emissione della voce** richiede una complessa sequenza di contrazioni coordinate di diverse strutture (laringe, faringe, palato, labbra, lingua, ecc) in cui giocano un ruolo fondamentale le **corde vocali**
- 2 Le corde vocali sono due **legamenti ricoperti da mucosa**, situati all'interno della **laringe**. A riposo, sono disposte in maniera tale da permettere il passaggio dell'aria dall'esterno verso i polmoni (**inspirazione**) e dai polmoni verso l'esterno (**espirazione**)



- 3 Al momento della fonazione, che avviene durante la fase espiratoria, le corde vocali si chiudono permettendo solo il passaggio dell'aria sufficiente a metterle in vibrazione, determinando il fenomeno dell'**emissione sonora**



Per generare suoni differenti, le corde vocali si accorciano e si ingrossano o, viceversa, si allungano e diventano sottili

Corriere della Sera / Mirco Tangherlini

Il fenomeno

Ascoltarsi è un po' come «farsi il solletico»

Di solito non ci piace sentire la nostra voce. «Quando parliamo, la nostra voce arriva al nostro orecchio per conduzione ossea, attraverso le ossa del cranio. Gli altri invece la percepiscono trasmessa attraverso l'aria. Ciò ne modifica il tono e le frequenze, rendendola diversa. Così, se ci registriamo e poi ci riascoltiamo, sentiremo la nostra voce trasmessa attraverso l'aria e non più attraverso l'osso, e ci apparirà differente e, per questo, può suonarci sgradevole», spiega Matteo Cerri, neurofisiologo e professore all'Università di Bologna. «Ma ci sono altre ragioni alla base di questa dicotomia sensoriale. Una è che la nostra voce è senza dubbio quella a cui siamo più esposti durante la vita. La nostra coclea, una parte dell'orecchio interno coinvolto nel processo dell'udito, si "abituata" a essa e le cellule dell'organo del Corti, nell'orecchio interno, che ci permette di sentire i suoni, si adattano a tale suono, rispondendo a esso con più facilità, ma in un modo un po' diverso rispetto a quando il suono della nostra voce giunge dall'esterno. Un'altra ragione, e più importante, è di ordine neurofisiologico. Quando parliamo, la corteccia motoria che elabora i movimenti muscolari che producono la voce invia una copia di questo piano d'azione (chiamato piano motorio) alla corteccia uditiva che in risposta si spegne. In altre parole, quando parliamo, la parte del nostro cervello che ci fa produrre le parole dice alla parte del cervello che dovrebbe ascoltarle di non farlo. Possiamo quindi sentirci, ma ci è difficile ascoltarci. Se però registriamo la nostra voce e la riproduciamo, la corteccia motoria non sarà più attivata e non sarà in grado di inibire quella uditiva. Insomma, quella che ascoltiamo registrata è la nostra vera voce. Questo fenomeno succede sempre nel cervello ed è, per esempio, lo stesso motivo per cui non possiamo farci il solletico da soli: infatti, quando pianifichiamo il movimento per farcelo, inibiamo al contempo la parte di cervello che dovrebbe ricevere quelle informazioni sensoriali, rendendo il solletico impossibile».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

virus che causa uno stato infiammatorio delle vie aeree o da un uso eccessivo della voce e tende a risolversi in un paio di settimane, soprattutto se si ha la possibilità di un periodo di riposo vocale. Se l'abbassamento di voce dura più a lungo, bisogna rivolgersi a uno specialista», raccomanda Giovanna Cantarella, otorinolaringoiatra e foniatra, professore associato di Audiologia e foniatria all'Università di Milano e dirigente medico del Policlinico di Milano.

Il coro anti-età

Non ce lo si aspetta, ma anche la voce invecchia a seconda della cura che ne abbiamo avuto. «I muscoli - circa 17 - che permettono alle corde vocali di muoversi perdono tono ed elasticità con l'avanzare degli anni, favorendo un'alterazione della voce», continua Cantarella. «A questo si aggiungono il declino fisiologico della funzionalità respiratoria, che riduce la potenza



Anche i pasti abbondanti favoriscono il reflusso ed è bene ricordare che dalla cena all'ora di dormire dovrebbero passare 2 ore e mezza o 3

del flusso d'aria dai polmoni per mettere in vibrazione le corde e dare origine al suono vocale, e le modifiche strutturali degli strati superficiali delle pliche vocali che diventano meno elastici. Tutti cambiamenti che portano a una riduzione del volume della voce e, spesso, nelle donne a una perdita delle tonalità più acute, mentre l'uomo tende ad avere una voce più acuta. Se con l'andare degli anni si

percepisce affaticamento vocale può essere utile eseguire, assieme al logopedista, esercizi riabilitativi per mantenere elastici e forti i muscoli laringei. Con consapevolezza, preparandosi anche con lezioni di tecnica vocale e non tralasciando mai gli esercizi di riscaldamento, può aiutare iscriversi a un coro per allenare i muscoli coinvolti nella produzione della voce».

Noduli

«Ci sono, però, altre cause che possono provocare alterazioni persistenti della voce, comuni in chi la utilizza in modo traumatico» prosegue Cantarella.

«La maggior parte delle condizioni "benigne" è costituita da patologie degli strati superficiali delle pliche vocali, come noduli, polipi, edemi o cisti. I primi sono ispessimenti delle corde che derivano dal trauma provocato dalle ripetute collisioni tra le corde stesse. Le collisioni sono la conseguenza della vibrazione delle pliche vocali: gli uomini ne hanno 100-120 al secondo, le donne 200-220 e sono quindi più esposte alla formazione di noduli, anche perché sono quelle che svolgono più spesso lavori, in primis l'insegnamento, in cui è necessario utilizzare la voce in modo intensivo, spesso in condizioni ambientali poco favorevoli».

Polipi

«I polipi, invece, colpiscono di più gli uomini» distingue la foniatra. «Sovente sono la conseguenza di un evento acuto, come quando si urla allo stadio, comportamento che può favorire la rottura di piccoli vasi e quindi la formazione del polipo angiomatoso. Non sempre è necessaria l'asportazione chirurgica in quanto il riposo e l'igiene vocale permettono in alcuni casi la guarigione spontanea. I disturbi della voce possono, inoltre, dipendere da disfunzione dei muscoli che costituiscono le corde vocali e sono tra i sintomi precoci nei pazienti affetti da morbo di Parkinson. Una disfonia, soprattutto in pazienti fumatori, può essere il primo sintomo di una lesione pre-cancerosa o di un carcinoma cordale».

È LA NATURA IL GRANDE ARCHITETTO DEI CAPELLI

MiglioCres[®]

DALLE RICERCHE ANTICADUTA



MIGLIO

ORTICA

Quando stress, cambi di stagione, inquinamento, trattamenti estetici e squilibri alimentari minacciano la salute dei capelli.

CHERATINIZZANTE.

Apporto di Oligoelementi, PICCOLE GRANDI SOSTANZE MINERALIZZANTI.

ZINCO E SELENIO
METIONINA
RAME E CISTEINA

FORZA E DENSITÀ dei capelli
Benessere di cute ed unghie
LUMINOSITÀ e pigmentazione dei capelli.

MiglioCres è anche in Fiale e Shampoo
In Farmacia e Erboristeria

OFFERTA VALIDA FINO AL 31/12/2024 - Leggere le avvertenze riportate sulla confezione. Gli integratori non sostituiscono una dieta variata, equilibrata ed un sano stile di vita.

MiglioCres[®] è distribuito da F&F srl - 06/9075557 - mail: info@f&f.it



www.migliocres.it



MiglioCres[®]
Miglior Crescita

Disponibile anche per uomo con Serenoa Repens

A.F.

© RIPRODUZIONE RISERVATA