

IN EVIDENZA Bueno Fonteno, la discesa nella grotta e la caduta: corsa contro il tempo per salvare la speleologa Ottavia Piana

Raucedine e afonia: la causa più frequente di alterazione della voce è il reflusso (ma non solo)

di Anna Fregonara

La voce cambia o si abbassa anche per la presenza di noduli, polipi, cisti alle corde vocali. La variazione di tonalità è un segnale utile per intercettare problemi di salute



Ascolta l'articolo 9 min **NEW**

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 corpo 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 competono bene con gli strumenti.

Il ruolo del reflusso

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.

Come limitare il reflusso

Il **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 grassi, 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 favorisce 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** 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'infiammazione della laringe**. «Spesso è provocata da un virus che causa uno stato infiammatorio delle vie aeree e 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 fonia, professore associato di Audiologia e fonia all'Università di Milano e dirigente medico del Policlinico di Milano.

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 fonia. «Sovvente con 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».

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 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 i 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».

DIZIONARIO DELLA SALUTE
Cerca il tuo organo/patologia

CORRIERE TV
L'intervento per la spondilolistesi (credito: Cesare Faldini)
Vengono impiantate delle viti nella colonna per riallineare le vertebre

EDITORIALI & COMMENTI

- La solitudine non crea storie per Instagram di Luigi Ripamonti
- La solitudine come emergenza sanitaria di Claudio Mencacci
- Una bioetica globale dopo la pandemia di Laura Palazzani

DIZIONARIO DELLA SALUTE
Cerca il tuo organo/patologia

- CERVELLO E NERVI
- CUORE, ARTERIE, VENE
- OCCHI
- ORECCHIO, NASO, GOLA
- FEGATO, ESOFAGO, STOMACO, INTESTINO
- BOCCA E DENTI
- TRACHEA, BRONCHI, POLMONI
- RENI, VESCICA, VIE URINARIE
- OSSA, MUSCOLI, ARTICOLAZIONI
- ORGANI GENITALI
- PELLE, UNGHIE, CAPELLI
- PANCREAS, TIROIDE E ALTRE ghiandole
- SANGUE E LINFIA

SCRIVI ALLA REDAZIONE
Un contatto veloce con i giornalisti della redazione Salute del Corriere della Sera

DAZN | La Gazzetta dello Sport
Tutto il rosa della vita
Guarda tutta la Serie A Enlive solo su DAZN e leggi tutti gli approfondimenti su Gazzetta Digital Edition, senza costi aggiuntivi sul tuo abbonamento DAZN. Vai su dazn.com/gazzetta

ilMedicoRisponde
CORRIERE DELLA SERA
Dubbi sulla tua salute?
Chiedi ai nostri medici!