

Cronaca

CERCA

adv



Il 16 aprile è il World Voice Day e un italiano su 5 viene colpito da disfonia almeno una volta nella vita: "Ma la voce va tutelata"



a cura della redazione Cronaca

La corretta 'manutenzione' degli organi fonatori può sembrare una questione di esclusivo interesse per cantanti o attori. In realtà dovrebbe stare a cuore a molte più persone, come insegnanti, speaker radiofonici, personale di front office, operatori di call center, venditori e istruttori di fitness, che parlano in modo intenso e continuativo, per diverse ore al giorno

16 APRILE 2023 ALLE 19:23

2 MINUTI DI LETTURA

In quanto essenza stessa della nostra umanità, la voce e il linguaggio vanno tutelati, come ci ricorda ogni anno il World Voice Day che si celebra in tutto il mondo il 16 aprile. La corretta 'manutenzione' degli organi fonatori può sembrare una questione di esclusivo interesse per cantanti o attori. In realtà dovrebbe stare a cuore a molte più persone, come insegnanti, speaker radiofonici, personale di front office, operatori di call center, venditori e istruttori di fitness, che parlano in modo intenso e

Leggi anche

Stop a 'Non è l'Arena': Fabrizio Corona ha venduto a Giletti le chat di Messina Denaro

Bomba day a Pesaro: rimosso e fatto brillare ordigno da 230 chili

continuativo, per diverse ore al giorno.

Pur essendo veri e propri professionisti della voce, non ne sono consapevoli e spesso non fanno nulla per mantenere in salute il loro strumento di lavoro più importante, aumentando il rischio di andare incontro a problematiche quali la disfonia. "Si stima che circa il 20% della popolazione generale sperimenti almeno un episodio di disfonia, ossia un'alterata qualità della voce", evidenzia **Francesco Mozzanica**, direttore dell'Unità Operativa di Otorinolaringoiatria dell'Ospedale San Giuseppe di Milano e professore all'Università degli Studi di Milano La Statale. Percentuale che sale se si prendono in esame alcune categorie particolari di lavoratori, soprattutto gli insegnanti: la prevalenza dei disturbi a carico degli organi fonatori in questo gruppo può arrivare fino al 70%.

La disfonia può essere funzionale, senza lesioni specifiche, oppure organica, quando l'abuso reiterato della voce, a frequenze e volumi elevati, ha prodotto delle lesioni, come i noduli cordali.

"Tutti i professionisti vocali dovrebbero quindi prestare attenzione alla disfonia così come ad altri campanelli d'allarme, soprattutto se ricorrenti, in quanto segnali del fatto che i propri organi fonatori sono sotto stress: cali della voce, alterazioni del timbro, fatica a fine giornata nel sostenere la conversazione, 'fame d'aria', laringiti e faringiti frequenti, dolore e disagio nell'utilizzo della voce", illustra l'esperto.

In presenza di uno o più di questi disturbi, la prima regola da seguire è il riposo, cercando di evitare tutto ciò che potrebbe aumentare lo stato infiammatorio. Se il problema persiste, diventa opportuno consultare un medico specialista, otorinolaringoiatra e foniatra in primis. "L'otorino eseguirà una laringoscopia o laringostroboscopia, esame poco invasivo che permette di vedere le corde vocali durante la fonazione e di visualizzare eventuali lesioni organiche, come noduli, polipi, cisti e piccole cicatrici. Sarà poi impostato un percorso logopedico di tipo preventivo e abilitativo all'uso corretto della voce, se il problema è ancora allo stadio iniziale, o di tipo riabilitativo, specie nel caso in cui vi sia un danno strutturale alle corde, eventualmente coadiuvato da terapie farmacologiche. In alcuni casi può esserci l'indicazione all'intervento chirurgico, per asportare la lesione in microlaringoscopia", spiega Mozzanica.

Esistono poi alcune 'regole di igiene vocale' che possono aiutare a mantenere la voce in salute aiutando a prevenire quei disturbi la cui progressione porta verso la disfonia organica: evitare gli agenti irritanti quali fumo, anche passivo, e polvere; limitare l'assunzione

Falle nella sicurezza del carcere di Nuoro, due arresti. Da qui era evaso il boss pugliese Marco Raduano

di alcool e caffeina; tenere sotto controllo un eventuale reflusso gastroesofageo; ridurre l'inquinamento acustico nell'ambiente in cui si lavora (più rumore ci porta a forzare e ad affaticare ulteriormente le corde vocali); favorire una buona qualità dell'aria, che è la benzina della voce, aprendo periodicamente le finestre, tenendo puliti i filtri dei condizionatori e mantenendo un adeguato livello di umidità; non dimenticare la propria idratazione, bevendo spesso; avere cura della propria igiene orale; cercare di prevenire le patologie dell'apparato respiratorio che possono infiammare la laringe; dare il giusto riposo agli organi fonatori se li sentiamo stanchi, non solo concedendoci pause di silenzio, ma anche con alcune strategie da attuare mentre si parla, soprattutto se sopraggiunge la sensazione di 'fame d'aria', dando più spazio alla respirazione, rallentando il ritmo dell'eloquio e modulandone l'intensità. Fare attenzione anche alla postura che si assume: può aiutare a preservare la voce; ad esempio, per l'operatore di call center, una posizione del collo in linea con la schiena o leggermente reclinato in avanti, non all'indietro.

© Riproduzione riservata

Raccomandati per te

L'Europa si divide sul grano ucraino: Polonia e Ungheria contro l'import da Kiev

Noi italiani e l'accoglienza dell'altro

La dolce vita. Quel mito nato tra via Veneto e Cinecittà

Nanni Moretti cinquant'anni fa: due corti in super8, il debutto (sconosciuto) del regista

BLOG

VEDI TUTTI



**OSSERVATORIO
CYBERBULLISMO**
di Lucia Tironi

Da vittime dei bulli a "potenti", il percorso di un ...