



FEDERCHIMICA
ASSOSALUTE

Associazione nazionale farmaci di automedicazione

COMUNICATO STAMPA

RAUCEDINE E IGIENE VOCALE

I CONSIGLI DI DEL PROF. UGO CESARI E DI ASSOSALUTE-FEDERCHIMICA PER PROTEGGERE LA VOCE E IL NOSTRO APPARATO FONATORIO

Milano, 9 febbraio 2023 – Tra sbalzi di temperatura tipici di questa stagione che possono favorire la comparsa di disturbi come mal di gola e raucedine e il Festival della musica italiana al via, sembra l'occasione ideale per porre l'attenzione sulla cura e la prevenzione dei malesseri dell'apparato fonatorio. Se ne parla poco e si tende a sottovalutare come un apparato fonatorio trascurato possa compromettere le attività quotidiane non solo di cantanti e attori, ma anche di insegnanti, public speaker e di tutti coloro che svolgono mansioni in cui la parola e la voce sono fondamentali.

E proprio per rimarcare l'importanza della cura della voce e dei disturbi che possono sottoporre l'apparato fonatorio a stress, **ASSOSALUTE, Associazione nazionale farmaci di automedicazione, parte di Federchimica**, ha valutato, insieme al **Professor Ugo Cesari**, otorinolaringoiatra, foniatra, consulente dell'Ente Lirico San Carlo di Napoli e docente presso l'Università Federico II di Napoli, una serie di comportamenti corretti per la cura della voce, a partire da una corretta igiene vocale fino all'utilizzo responsabile dei farmaci di automedicazione per aiutare a ritrovare il benessere.

VOCE E PICCOLI DISTURBI

La voce può dire tanto di una persona e, soprattutto in ambito relazionale, è il mezzo mediante il quale gli esseri umani interagiscono, informano e persuadono; per questo, una disfunzione dell'apparato fonatorio può essere davvero limitante, non solo per chi la voce la usa per professione.

I **disturbi relativi alla voce** sono causati da molteplici fattori: bruschi mutamenti delle condizioni metereologiche, allergie, infezioni respiratorie, fumo o alcol, stress psicologico, problemi alla tiroide, uso improprio della voce e abuso vocale. *"In questo caso si parla di malmenage per il cattivo uso della voce e surmenage per l'uso eccessivo"*, specifica il **Prof. Ugo Cesari**.

Il sintomo principale della disfonia o alterazione vocale è la **raucedine**, causata da malattie infiammatorie di natura batterica o virale alla laringe. Essa provoca **un'alterazione qualitativa e quantitativa della voce** e, in alcuni casi, un'afonia ovvero la **perdita totale della voce**.

20149 Milano, Via Giovanni da Procida 11

Tel. 02 34565.324

E-mail: assosalute@federchimica.it

<http://www.assosalute.it>

<http://www.semplicementesalute.it>

Codice Fiscale: 80036210153



Responsible Care®
OUR COMMITMENT TO SUSTAINABILITY

L'IGIENE VOCALE

La **foniatria** è una branca molto recente, che è di supporto ai problemi relativi alla voce, poiché diagnostica e cura i problemi dell'apparato fonatorio e del linguaggio. *“L'efficacia del messaggio cambia in base al timbro di voce con la quale viene trasmesso, per cui, per un uso corretto della voce e di una sua corretta gestione, il **mantenimento di una buona igiene vocale** è di primaria importanza”,* consiglia il Prof. Cesari. *“Di **igiene vocale** non si sente tanto parlare ma essa è fatta di buone abitudini. Ad esempio, è errato pensare che il **riscaldamento muscolare dell'apparato vocale** e una **buona alimentazione** siano pratiche che non riguardano la fonazione. Quando si parla di **igiene vocale**, non ci si riferisce, quindi, solo a un allenamento quotidiano della voce, ma anche a tutta una serie di pratiche che possono supportare un buon funzionamento dell'apparato fonatorio a partire da esercizi **specifici di frequenza, di intensità e di vibrazione**, che possono aumentare le prestazioni della voce”,* continua il Professore.

GLI ALLEATI E I NEMICI DELLA VOCE, DALLA TAVOLA ALLE ABITUDINI QUOTIDIANE

Non tutti sanno che, oltre ai rimedi più noti, come coprire il collo dal freddo con sciarpe e indumenti, vi sono altri modi per proteggere l'organo di fonazione. La regola da tenere a mente è assicurarsi una **opportuna e costante idratazione**, con acqua a temperatura ambiente, preferibilmente naturale. In caso di sintomi specifici, le tisane con miele sono particolarmente idonee contro la raucedine e l'afonia. Anche l'**alimentazione** è tra le forme di prevenzione più efficaci che un esperto della voce può consigliare a un paziente. Infatti, gli **alimenti da evitare**, in particolare prima di una esibizione o di una esposizione orale, sono quelli che favoriscono l'acidità di stomaco come caffè o cioccolato ma anche latticini, bevande gassate, succhi di pomodoro, spezie e tutti gli alcolici. Da evitare anche caramelle alla menta che causano tosse secca.

Via libera, invece, ad abbondanti porzioni di **cibi che contengono vitamina A**, come frutta e verdura. *“I miei giovani pazienti”,* rivela il Professore, *“spesso lamentano un'atrofia muscolare delle corde vocali e questo accade perché non assumono questi alimenti. Una corretta sensibilizzazione ed educazione anche nel campo alimentare potrebbe essere particolarmente d'aiuto per lo svolgimento di una performance vocale”,* prosegue il Professore.

*“Da **non sottovalutare** anche il **microclima**”* afferma il Professore. *“Durante l'inverno sarebbe opportuno riporre sui termosifoni dei diffusori per **regolare il tasso di umidità** e, al contrario, d'estate è tassativamente vietato un uso spropositato dell'aria condizionata che secca la gola ed espone a malanni a*

carico dell'apparato respiratorio". Per quanto riguarda le condizioni degli ambienti, specie per cantanti e attori professionisti, "nei teatri è noto che la polvere e i fumi emessi dagli strumenti scenici potrebbero causare tosse e irritazione e, per evitare ciò, le regie compiono grandi sforzi sia per mantenere puliti gli ambienti sia per regolare le temperature. Ma si comprende come l'igiene vocale, fatta di stili di vita e abitudini alimentari è un aspetto di grande importanza per i professionisti della voce".

RIMEDI E USO RESPONSABILE DEI FARMACI DI AUTOMEDICAZIONE

Anche i **farmaci di automedicazione**, contraddistinti dal **bollino rosso che sorride** sulla confezione, possono rappresentare un alleato per alleviare i sintomi a carico dell'apparato fonatorio. Tra questi, il Professore consiglia dei **gargarismi con collutori ad azione antinfiammatoria e decongestionante, spray contro l'infiammazione e l'irritazione della gola** e qualche seduta di **aerosol anche solo usando acqua termale** per favorire l'idratazione e combattere il congestionamento. Per la prevenzione dei sintomi, invece, raccomanda l'uso di **compresse di acido ialuronico, sali minerali e polivitaminici**, che favoriscono la corretta idratazione delle mucose rendendole molto elastiche.

Inoltre, il Professore sottolinea **coloro** che **soffrono di allergia** e che ricorrono agli antiasmatici potrebbero essere soggetti ad **ipotonia delle corde vocali**, ovvero a una riduzione del tono muscolare. In questo caso, comunque, il foniatra può individuare il corretto allenamento per alleviare tale problematica e favorire una ripresa del tono muscolare e una corretta gestione della voce.

In conclusione, il Professor Cesari ricorda che *"a volte, come capita sovente in inverno, l'apparato respiratorio e fonatorio possono essere colpiti da una infezione virale con mal di gola ma anche raffreddore o, più spesso, la comparsa di tosse. In questi casi, si possono utilizzare anche degli sciroppi o delle pasticche che rendono il muco più fluido, facilitando la pulizia delle vie respiratorie".*

Per maggiori informazioni visita il sito: www.semplicementesalute.it