La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

IN FAMIGLIA RAGAZZI

Le regole d'oro per difendere **l'udito**

A cominciare dalla giovane età

• A CURA DI SARA CARRARA

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità l'ipoacusia, ovvero non sentire distintamente i suoni e le parole, riguarda 360 milioni di persone nel mondo, di cui 7 milioni in Italia, con un progressivo aumento dei casi nei giovani fra i 15 e i 24 anni. Si stima che nell'arco di 30 anni il numero di casi potrà addirittura raddoppiare. Come possiamo prenderci cura del nostro udito e soprattutto preservare quello dei nostri ragazzi? Lo abbiamo chiesto al dottor Giovanni Cugini, otorinolaringoiatra.

Dottor Cugini, l'ascolto della musica è per i giovani una passione spesso irrinunciabile: quando può diventare pericolosa?

Secondo un rapporto dell'Unione Europea, circa 2,5-10 milioni di europei rischiano danni permanenti all'udito a causa di abitudini di ascolto inadeguate.

Anni fa il maggior rischio per l'u-dito era rappresentato da suoni emessi da casse acustiche e altoparlanti; da qualche anno, la sempre maggiore diffusione dell'uso di cuffie ha sostituto quasi del tutto la "vecchia" modalità d'ascolto.

Secondo una ricerca francese il 65% degli adolescenti tra 15 e 17 anni ascolta musica in cuffia per più di un'ora al giorno. Un terzo di questi ragazzi non sa che ascoltare canzoni a un volume troppo alto e in maniera prolungata può provocare una sordità temporanea o permanente, anche se non immediata.

Oltre la metà delle persone che ascolta musica in cuffia imposta un volume superiore agli 85 decibel, che è la soglia al di sopra della quale aumenta il rischio di sordità da rumore.

Sensibilizzare giovani e meno giovani alle pratiche di ascolto sicuro e incentivare la prevenzione uditiva è il primo passo per ridurre i numeri dell'ipoacusia in tutto il mondo.

Quali consigli si possono dare per prevenire danni?

› *Ascoltare la musica in cuffie per un massimo di 60 minuti al giorno e a un volume massimo di 60 decibel. Questa regola, che potremmo chiamare del 60/60, aiuta a non stressare troppo l'orecchio. Se per qualche motivo non si può rinunciare alla musica, è raccomandabile fare una pausa di 60 minuti tra una sessione d'ascolto e l'altra.*

› *Preferire sempre le cuffie a padiglione* piuttosto che quelle auricolari. Le seconde infatti, anche se sono più leggere, più comode e più alla moda, riproducono il suono direttamente nel condotto uditivo. Quelle a padiglione invece lo fanno in modo più diffuso, così come avviene normalmente. Inoltre, coprendo bene tutto l'orecchio, hanno anche una funzione di schermatura dai suoni esterni. Ovviamente cuffie di buona qualità aiutano a non danneggiare l'udito.

› *Quando si va a un concerto* cercare di stare lontano dai diffusori acustici, dar tempo all'orecchio di "riposarsi" lasciando trascorrere qualche giorno fra un concerto e l'altro oppure acquistando tappi auricolari dedicati (disponibili presso i più comuni rivenditori di protesi acustiche).

DOTT. GIOVANNI CUGINI
Responsabile Otorinolaringoiatria
Humanitas Castelli Bergamo

Bagni in mare e viaggi in aereo dannosi solo in casi particolari

Per la grande maggioranza delle persone le altitudini raggiunte con l'aereo e l'acqua del mare che può entrare nell'orecchio non rappresentano un problema. Solamente in caso di infiammazione acuta delle prime vie respiratorie la variazione della pressione atmosferica può causare dolore auricolare e otite, che viene detta barotraumatica. In persone predisposte, bagni in mare e immersioni, soprattutto in acque calde ricche di plancton, possono causare otiti esterne e infezioni della pelle dell'orecchio esterno. •

Musica a parte, quali altre minacce possono mettere a repentaglio l'udito dei ragazzi?

Innanzitutto l'esposizione a rumore professionale, causa nota di sordità neurosensoriale in circa il 10-11% delle persone esposte. Per tale motivo anche i giovani che iniziano presto a lavorare in un ambiente rumoroso devono utilizzare sistemi di protezione acustica individuale, secondo le norme previste dalla legge sul lavoro. In letteratura, poi, ci sono pubblicazioni che hanno affrontato, sebbene su campioni di popolazione poco numerosi, il problema dei rumori di sottofondo a cui tutti noi siamo esposti durante la vita quotidiana.

Ne emerge che l'esposizione al traffico di veicoli con rumore superiore a 70 decibel può essere responsabile di disturbi uditivi. Un recente studio svedese, che ha osservato una larga fetta di popolazione esposta a rumore ambientale da traffico veicolare, invece, ha evidenziato non tanto una perdita uditiva ma una maggior incidenza di acufeni (cioè la percezione di un rumore di diverso tipo come ronzio, fischio o scroscio e di varia intensità, intermittente o continuo, in assenza di un reale stimolo acustico).

A proposito di acufeni, questo disturbo può colpire anche i giovani?

Certamente sì. Oltre all'esposizione a rumore e a tutte le patologie infiammatorie dell'orecchio medio ed esterno, esistono anche cause cosiddette extrauditive. Per esempio la disfunzione dell'articolazione temporomandibolare, la malocclusione, traumi cervicali distorsivi (colpo di frusta) non raramente si accompagnano ad acufeni a qualsiasi età. •

MADSTUDIO
body & soul training

La straordinaria disciplina di Joseph Pilates
dal 2006 a Bergamo.
Lezioni personalizzate in un ambiente riservato.
La fluidità del corpo a servizio della mente.

BERGAMO - via G. Longo, 9 - 333.640.3538
Dal uno sguardo alla mia filosofia su
www.maddalenarinaldi.it