

RAUCEDINE E MAL DI GOLA DISTURBI DI STAGIONE



Gli sbalzi di temperatura atmosferica, tipici della primavera, possono favorire la comparsa di disturbi quali il mal di gola e la raucedine, con conseguente necessità da parte nostra di porre maggiore prevenzione e cura all'apparato vocale.

In modo particolare a preoccuparsi sono i cantanti e gli attori, ma anche gli

insegnanti e i public speaker, per i quali una dizione chiara e comprensibile è fondamentale.

Per conoscere i comportamenti più corretti nella prevenzione e nella cura dei disturbi che possono colpire l'apparato della fonazione, Assosalute-Federchimica si è rivolta all'otorinolaringoiatra Ugo Cesari, docente di foniatria all'Università Federico II di Napoli.

“Le cause che possono colpire l'apparato vocale sono diverse - precisa il professor Cesari - oltre ai bruschi mutamenti climatici, figurano le allergie, le infezioni respiratorie, fumo e alcolici, stress psicologico, problemi alla tiroide, un uso improprio della voce di chi urla o di chi parla troppo”.

La foniatria è una branca recente della medicina che studia i problemi relativi alla voce e al linguaggio.

Se la raucedine persiste può essere causata da un'inflammatione di natura batterica o virale alla laringe. Non curata, rischia di degenerare in un'alterazione qualitativa e quantitativa della voce, fino all'afonia (perdita della voce).

L'efficacia di un messaggio può cambiare in base al timbro di voce con cui viene trasmesso, per cui per un suo uso corretto si rende necessaria una buona igiene vocale.

Oltre ai rimedi più comuni, come coprire il collo dal freddo con sciarpe e indumenti, ci sono altri modi per proteggere l'organo della fonazione. Regola da non trascurare è una costante idratazione, con acqua a temperatura ambiente e preferibilmente naturale.

In caso di tosse persistente, le tisane con miele sono particolarmente adatte. Anche un'alimentazione ricca di vitamina A, a base di frutta e verdure, può essere una forma di prevenzione.

“Da non sottovalutare il microclima - conclude il professore - in inverno è opportuno porre sui termosifoni dei diffusori per regolare il tasso di umidità, mentre in estate va evitato un uso spropositato dell'aria condizionata, che secca la gola e ci espone maggiormente ai malanni dell'apparato respiratorio”.

Anche i farmaci di automedicazione, contraddistinti sulla confezione dal bollino rosso che sorride, possono essere un valido alleato per alleviare i disturbi dell'apparato fonatorio. Sono disponibili in farmacia collutori per gargarismi ad azione antinfiammatoria e decongestionante, spray contro l'irritazione della gola,

apparecchi per aerosol con acque termali, particolarmente adatti per i bambini.
Per la prevenzione dei sintomi, invece, si raccomandano compresse di acido ialuronico, sali minerali e polivitaminici.

Giancarlo Sansoni