

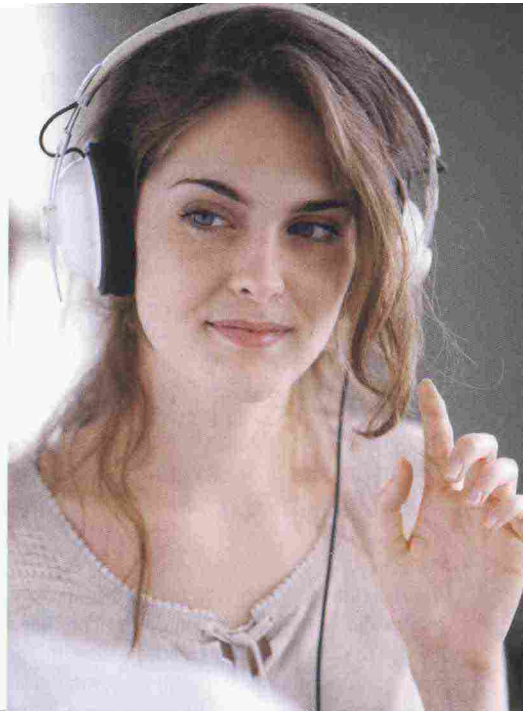
la
**SCHEDA
NATURAL**
da conservare

DI CHIARA DALL'ANESE

58**SENTIRE
BENE**

TUTTE LE REGOLE PER PROTEGGERE IL TUO UDITO

Fin dalla nascita, l'udito ci permette di distinguere suoni, parole, pericoli. È indispensabile per capirsi, avere relazioni con gli altri, emozionarsi. È costituito da un organo piccolo ma complesso, l'orecchio, ricco di cellule sensoriali e fibre nervose che trasformano i suoni in impulsi elettrici elaborati e interpretati dal cervello, il vero centro dell'udito. Gli otorinolaringoiatri Corrado Borsi, dell'Istituto Auxologico di Milano, e Lilia Del Moro, del Centro Medico Santagostino milanese, illustrano i disturbi che lo colpiscono più spesso e le strategie per prevenirli.



1 **Sento meno del solito: perché?**

Calo dell'udito, presenza di ronzii o fischi e dolore sono i disturbi dell'orecchio più comuni. A scatenarli sono cause diverse.

2 **Quali sono le più frequenti?**

Il tappo di cerume, la sostanza oleosa prodotta per proteggere la pelle dell'orecchio, spesso provoca un calo dell'udito. Si forma quando il cerume in eccesso blocca il condotto uditivo, rendendo i suoni ovattati e provocando, a volte, vertigini o dolore alle tempie.

3 **Il cerume va eliminato?**

No, perché è una sostanza protettiva. Il tappo, però, va rimosso, evitando il fai da te per non danneggiare le delicate strutture auricolari: è una manovra che deve eseguire l'otorinolaringoiatra.

4 **In che modo?**

Una volta accertata la presenza del tappo con l'otoscopio, lo strumento che permette di osservare l'interno dell'orecchio, il medico lo rimuove con l'aiuto dell'apposito uncino, oppure con il lavaggio con acqua tiepida. Ma il tappo non è l'unica causa di calo dell'udito.

5 **Quali sono le altre?**

Se l'udito cala improvvisamente da un solo orecchio, è bene rivolgersi tempestivamente al medico.

L'ipoacusia improvvisa monolaterale, che riguarda cioè un solo orecchio, può essere spia di un evento vascolare come l'ischemia, e va perciò trattata rapidamente. Anche le otiti possono essere monolaterali.

6 **Cosa sono?**

Infezioni, causate da virus o batteri, scatenate di solito dal ristagno di catarro nell'orecchio interno. Sono molto frequenti nei bambini.

7 **Perché?**

Perché soffiano poco il naso, favorendo l'accumulo di muco nelle prime vie respiratorie. Questo si infetta, causando un dolore che cresce gradualmente, ha un acme per circa due giorni e poi si riduce. L'otite può essere accompagnata da febbre.

8 **Come si evita?**

È bene tenere il naso sempre ben pulito, nei piccoli anche con i lavaggi a base di soluzione fisiologica. Si cura con aerosol, farmaci antidolorifici,

antistaminici o mucolitici, acque termali. Quando l'orecchio è infiammato, non va assolutamente bagnato.

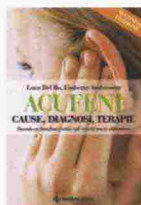
9 **Cosa sono gli acufeni?**

Sono fischi, ronzii e altri suoni, continui o intermittenti, percepiti nell'orecchio. Molto fastidiosi, possono essere scatenati da moltissime cause: sbalzi di pressione, disfunzioni della tiroide, infiammazione dell'articolazione della mandibola, eccesso di colesterolo, diabete, dolori alla cervicale. Poiché capire da cosa sono scatenati non è semplice, per comprenderne l'origine oggi esistono veri e propri centri specialistici.

10 **Gli auricolari fanno male?**

Per ascoltare la musica sarebbero preferibili le cuffie, che distribuiscono il suono in modo più uniforme e non in un solo punto. Come i tappi per nuotare o dormire, però, possono causare microtraumatismi della parte esterna dell'orecchio e favorire eczemi e otiti esterni.

DUE GUIDE PREZIOSE



• **Acufeni. Cause, diagnosi, terapie**
Luca Del Bo, Umberto Ambrosetti, Tecniche Nuove, 24,90 euro.
Conoscere, diagnosticare e curare fischi e ronzii all'orecchio.



• **L'orecchio e la vita**, Alfred A. Tomatis, Xenia edizioni, 20,40 euro.
Il noto otorinolaringoiatra francese, esperto di musicoterapia, guida alla scoperta dell'udito e del suo ruolo nelle relazioni.

Guida all'igiene quotidiana

Indicazioni di Corrado Borsi e Lilia Del Moro, otorinolaringoiatri



Come pulisco l'orecchio?

La regola numero uno è de-tergere solo il padiglione e-esterno. Basta pulirlo con l'in-dice inumidito e asciugare bene, ma senza premere, per-ché questo potrebbe spingere il cerume verso il fondo dell'orecchio, favorendo la formazione di tappi. Per chi va in piscina, è ottimo il phon. Chi produce molto cerume, una volta ogni 15 giorni può applicare gli appositi emollienti oleosi, che aiutano ad ammorbidir-lo scongiurando la formazione di tappi.

• **Gocce Gse Ear Drops Free, Prodeco Pharma (16,30 euro).**



Gli spray sono utili?

Sì, anche le soluzioni saline per il lavaggio dell'o-recchio sono d'aiuto. La confezione è appositamente studiata per evitare di spingere il cerume verso l'interno dell'orecchio. Da non usare invece i coni di cera, che potrebbero irritare la pelle di chi soffre di dermatite.

• **Spray igiene quotidiana, Isomar (12,90 euro).**



Bastoncini di ovatta: sì o no?

Vanno usati solo per il padi-glione esterno e mai spinti all'interno dell'orecchio. L'u-so eccessivo va evitato, perché rimuove-re lo strato oleoso protettivo secca la cute che, desquamandosi, rende il ceru-me più denso e rischia di formare il co-siddetto tappo di pelle.

• **Bastoncini cotonati Jumbo, Cotoneve (1,95 euro).**



Fragole, kiwi, spinaci: ecco tutti i cibi salva udito

Carlo Govoni, otorinolaringoiatra e chirurgo cervico facciale a Milano e Modena

1 La dieta può prevenire i problemi acustici?

Non esiste un vero e proprio rapporto di causa effetto tra dieta e udito. Tuttavia, un'alimentazione sana e bilanciata, che garantisca un buono stato di salute generale, si ripercuote positivamente anche sulla salute dell'apparato uditivo.



2 Ci sono alimenti da privilegiare?

Molti studi mostrano che tutte le fonti alimentari di acido folico sono importanti per la conservazione dell'udito. L'assunzione di questa vitamina aiuta anche a migliorare rapidamente vertigini e altri problemi al labirinto, la struttura che forma l'orecchio interno e regola l'equilibrio. L'acido folico si trova in molti alimenti di origine vegetale: legumi come ceci e fagioli, spinaci, lattuga, broccoli, limoni, arance, fragole, kiwi.



3 Quali sono gli errori da evitare?

È bene non eccedere con grassi e proteine animali, che potrebbero favorire sovrappeso e malattie metaboliche. Tutto ciò che influisce negativamente sulla circolazione sanguigna, infatti, può peggiorare il microcircolo nelle delicate strutture dell'orecchio, come coclea e labirinto. Difetti nella vascolarizzazione dell'orecchio interno, per esempio, possono portare a lesioni e cali dell'udito. ✂



Attenta ai campanelli d'allarme

Si inizia alzando il volume della tv. Chiedendo a chi parla di ripetere l'ultima frase o sentendosi sfiniti a fine giornata. «Le ipoacusie, o riduzioni dell'udito, sono frequenti già dai 30-40 anni», spiega Sandro Burdo, audiologo. «Ne soffrono di più gli uomini, ma il problema, che riguarda 3 milioni di italiani, si estende anche a donne e giovani adulti». Si può prevenire? «Se la sera ci si sente sempre molto spossati, vale la pena fare

un controllo dall'audiologo. La stanchezza "da ascolto" è un campanello d'allarme per le ipoacusie: il cervello infatti, per compensare il deficit uditivo, sfrutta risorse come l'intuizione o la lettura labiale, spendendo tantissime energie cognitive. In caso di lievi deficit uditivi, l'impiego di piccole protesi di ultima generazione dai 40 anni in poi permette di preservare meglio e più a lungo la funzionalità uditiva».

IN RETE

- www.epicentro.iss.it/problemi/udito/udito.asp La sezione del sito dell'Istituto Superiore di Sanità interamente dedicata alle cause e ai sintomi principali delle ipoacusie e dei disturbi uditivi.
- www.humanitas.it/enciclopedia/anatomia/organi-di-senso/udito Come funziona l'udito, da quali strutture è formato l'orecchio e quale ruolo svolgono. Il sito dell'Istituto Humanitas ha anche sezioni dedicate agli acufeni e alla prevenzione di otiti e altri disturbi.