

2 marzo 2015 14:27

## **MONDO: Cuffiette. Udito a rischio per 1 mld di giovani, OMS**

Mp3 e cuffiette, ma anche discoteche e stadi finiscono nel mirino dell'Organizzazione mondiale della sanità. Tutta colpa delle cattive abitudini dei ragazzi a qualsiasi latitudine: incollati alle cuffiette praticamente tutto il giorno, e assidui frequentatori di situazioni in cui il rumore assordante è l'ospite d'onore. Risultato: "Circa 1,1 miliardi di teenager e giovani adulti sono a rischio di sviluppare una perdita di udito - avverte l'Oms in occasione della giornata mondiale 'International Ear Care Day 2015' - per via dell'ascolto non sicuro di musica con le cuffie e per l'esposizione a livelli dannosi di rumore in eventi e luoghi di intrattenimento". Ed è per questo che il monito degli esperti internazionali si rivolge soprattutto ai giovani. Fra gli avvertimenti c'è quello di limitare l'uso delle cuffiette a "meno di un'ora al giorno", ma anche l'invito ad abbassare il volume, cercando di "non superare il 60% del massimo consentito dai dispositivi utilizzati". Nei Paesi ad alto e medio reddito un ragazzo su 2 fra i 12 e i 35 anni è inseparabile da smartphone, lettori Mp3 e altri dispositivi per l'ascolto della musica e non li usa in condizioni di sicurezza, mentre il 40% è esposto a livelli sonori potenzialmente dannosi in locali notturni, concerti o eventi sportivi. Per gli esperti internazionali non è un caso che oggi un adolescente su 5 lamenti un disturbo uditivo. E i numeri risultano in aumento del 30% negli ultimi 15 anni.

La musica, aggiungono gli esperti italiani, può superare la soglia dei 120 decibel (soglia del dolore) e a volte toccare anche la vetta dei 150. Il volume eccessivo può avere un effetto dannoso sulle cellule nervose sensibili dell'orecchio interno, che sono così indotte a vibrare con intensità eccessiva fino a rompersi e a morire. Per salvaguardare il proprio udito, spiega Antonio Cesarani, direttore dell'Unità operativa complessa di Audiologia del Policlinico di Milano e presidente della Società italiana di audiologia e foniatría (Siaf), "i giovani non devono rinunciare alla musica o a divertirsi con gli amici, ma è sufficiente qualche piccolo accorgimento". Ad esempio, "è buona norma abbassare il livello della musica del proprio smartphone e ridurre l'uso continuativo di Mp3 a non più di 2 ore durante una giornata. Inoltre, quando si è in discoteca o in un locale rumoroso, bisogna rispettare la cosiddetta 'regola dell'in&out', prendendosi una pausa di un quarto d'ora ogni 90 minuti. Può capitare frequentemente che all'uscita i giovani avvertano una sensazione di pienezza o occlusione all'orecchio, associata a rumori o fischi (i cosiddetti acufeni): qualora il disturbo permanesse dopo 16 ore di riposo acustico, è consigliabile recarsi in un ambulatorio medico specialistico". Questi suggerimenti ricorrono anche nella mini-guida realizzata da Amplifon con la consulenza di Cesarani, insieme all'invito a non avvicinarsi troppo agli altoparlanti nei locali e a indossare protezioni uditive in ambienti particolarmente rumorosi come stadi e concerti.