

NON SOLO LA VOCE INFLUENZA LA VOCE

Le norme per la salvaguardia di una "buona voce" non si possono limitare alle regole di "buon uso della voce". E' utile quindi ricordare che i fattori sotto elencati possano giocare un ruolo fondamentale nel mantenere un'adeguata efficienza vocale.



Peso corporeo:

- ☑ cercare di mantenere un peso forma,
- ☑ non attuare diete drastiche (per l'ipotonia muscolare che ne può conseguire).



Sonno:

- ☑ rispettare il ritmo sonno/veglia,
- ☑ dormire la notte almeno sette ore (per evitare l'affaticamento fisico generale ed aiutare l'efficienza vocale).



Alimentazione e reflusso gastroesofageo:

- ☑ evitare abiti e cinture strette,
- ☑ effettuare pasti piccoli e frequenti ("mangiare poco e spesso"),
- ☑ ridurre il consumo di alcuni cibi che aumentano

l'acidità gastrica che può andare ad infiammare le corde vocali quali ad esempio:

- cioccolato

- agrumi
 - pomodoro
 - latte
 - caffè (la caffeina è uno stimolante della secrezione gastrica)
 - menta, prezzemolo, basilico e origano
 - cipolla e aglio
 - alcune bevande (tè, bibite gasate),
- ☑ non eccedere nei grassi e nei cibi a lenta digestione,
 - ☑ rispettare il corretto apporto di proteine e fibre vegetali al fine di favorire una buona funzionalità intestinale,
 - ☑ coricarsi a distanza dai pasti (almeno un ora dopo) e sollevare la testiera del letto con due spessori di legno alti 15 centimetri o mettere due cuscini sotto il materasso, lato testa



- ☑ abolire il fumo.



Si rammenta che l'assunzione per lungo tempo di determinati farmaci (come ad esempio antistaminici, antinfiammatori, antidepressivi, diuretici, acido acetilsalicilico, ormoni, ecc.) può causare secchezza delle mucose della bocca e della gola.



Fumo:

- ☑ mai quello volontario: una prolungata esposizione al fumo di sigari o sigarette causa delle modificazioni

delle corde vocali; esse aumentano di volume rigonfiandosi. Tale gonfiore deriva da un accumulo di liquido nelle corde vocali che diventano più irregolari e meno funzionali. Il fumo di sigaretta aggredisce tutto l'apparato respiratorio e le corde vocali causando tosse, catarro e, soprattutto, un maggior rischio di infezioni e di cancro della laringe,

- ☑ ridurre l'esposizione al fumo passivo, per quanto possibile (si evita l'infiammazione faringea e laringea conseguente).



Alcool:

- ☑ l'eccesso è molto nocivo per le corde vocali; l'abuso di bevande alcoliche, soprattutto se superalcoliche causano danni molto simili a quelli provocati dal fumo di sigaretta,
- ☑ gli alcolici sono dei vasodilatatori e quindi fanno "scaldare" le corde vocali in maniera errata. Passato l'effetto dell'alcool le corde "fredde" possono essere più facilmente soggette a micro-traumi,
- ☑ anche una modesta assunzione genera una lieve infiammazione e quindi è preferibile evitarla prima di una prestazione vocale.



Ambiente:

- ☑ mantenere una adeguata umidificazione, facendo attenzione al tipo di riscaldamento ed alla temperatura dei locali (l'umidità ideale è del 40-50%, se superiore causa il raclage, se inferiore causa secchezza delle fauci): usare umidificatori in casa soprattutto nel periodo di

- accensione dei termosifoni, bere abbondantemente durante la giornata, tenendo l'acqua (meglio se naturale) a portata di mano,
- ☑ l'aria condizionata provoca anch'essa un'eccessiva riduzione del tasso di umidità che può creare secchezza nel tratto vocale, favorendo sforzi della voce,
 - ☑ fare attenzione alla presenza di polvere ambientale che irrita la mucosa rinofaringolaringeale; raccogliere oggetti, libri, carte in contenitori per ridurre l'accumulo di polvere



Inoltre:

- ☑ esercitare uno sport o un'attività fisica,
- ☑ prendere in considerazione l'opportunità di praticare una disciplina, favorente l'autocontrollo e/o il rilassamento,
- ☑ mantenere una buona postura sia da seduti, evitando di spostare il busto in avanti e di sollevare il mento, sia da in piedi anche attraverso l'uso di tacchi di altezza non eccessiva (circa quattro centimetri), per facilitare l'allineamento fisiologico, evitando l'iperlordosi lombare, l'estensione della testa e l'alterazione posturale del piano glottico.