

PREVENZIONE "SALVA-GOLA": ECCO I TRUCCHI DEI CANTANTI

# DOTTORE, MI CURI LA VOCE!

Smog, fumo, temperature «pazze»: la laringe è sempre più sotto stress. Franco Fussi, medico di fiducia delle ugone d'oro, ci svela come tenere in forma le corde vocali. E ci apre il suo foto-album

di Edoardo Rosati - Foto di Daniele Calisesi

Milano, marzo

**I**l colesterolo? Tenerlo periodicamente sotto controllo è cosa sana e giusta. La pressione? Ciascuno di noi sa che è bene sondarne gli alti e bassi. La glicemia? La madre di tutti i test preventivi. Sì, ma... la voce? Riserviamo un occhio di riguardo a tanti «pezzi» del nostro organismo, ma si ha la convinzione che le corde vocali debbano funzionare... e basta. A prescindere. Senza manutenzione alcuna. E chisseneimporta delle polveri sottili, del

fumo di sigaretta, delle furiose sgolate allo stadio, dell'aria secca di casa, delle raucedini scatenate dal freddo, dell'aria condizionata in ufficio...

A rimarcare che anche la voce è come la glicemia (snobbarla non è salutare) sarà la *Giornata europea della logopedia*, il 6 marzo. Sotto i riflettori, le disfonie. «Sono le alterazioni dell'emissione vocale: colpiscono il 5-10 per cento della popolazione, e in special modo chi impiega la voce in maniera intensiva, e

per motivi professionali», spiega la dottoressa Tiziana Rossetto, presidente della Fli, la Federazione logopedisti italiani ([www.fli.it](http://www.fli.it)). Frequenti responsabili della «rochezza» sono proprio i *malménage* vocali, cioè lo scriteriato utilizzo della voce, e i *surménage*, ovvero il sovraccarico e l'esagerato uso, «atteggiamenti», dice Rossetto, «che costituiscono la principale fonte di stress per le corde, nonché la causa prima di guai acuti (emorragie →



Giusy

Ferreri



Irene

Fornaciari



FOTO ESCLUSIVE

Alessandra  
Amoroso



Francesco  
Renga



**UN SANO CONSIGLIO PER TUTTI**

Ravenna. Sopra, il dottor Franco Fussi, 53 anni, responsabile del Centro audiologico e foniatrico dell'Azienda Usl, «testa» la voce di Alessandra Amoroso, 23. A sinistra, la locandina della Giornata europea della logopedia. Più a sinistra, Giusy Ferreri, 30, e Irene Fornaciari, 26, figlia del cantante Zucchero. A destra, Francesco Renga, 41.

→ e polipi) e cronici (i noduli). Ora, poiché, come sentenza il *Piccolo principe* di Antoine de Saint-Exupéry, non è importante sapere di una persona che età abbia o quanto guadagni suo padre, ma quale sia il tono della sua voce, l'obiettivo è: teniamo lindo questo biglietto da visita. Come?

#### 1) REGOLA AUREA: BERE

Idratarsi, innanzitutto. «Almeno con 2 litri d'acqua al giorno», precisa Rossetto. Una mucosa arida è terra di attriti: da qui la tipica (inconsapevole) tendenza a schiarirsi la voce o di tossicchiare, per liberarsi dal muco «coloso» che s'addensa. Un trucchetto? «Se abbiamo trascorso ore di fila in un ambiente surriscaldato, o camminato a lungo per le vie cittadine ingolfate dallo smog, è consigliabile tirare qualche respiro attraverso un fazzoletto bagnato e strizzato, piazzato sotto le narici: così umidificheremo il tappeto di mucosa che riveste la laringe e le corde». Parola di Franco Fussi, specialista in Foniatria e Otorinolaringoiatria. Consulente di oltre 1.200 cantanti, tra lirici e leggeri (vedere per credere l'album fotografico che pubblichiamo in esclusiva), è responsabile del Centro audiologico e foniatico all'Azienda Usl di Ravenna, diretta dal dottor Tiziano Carradori (per info: [www.vocartistica.it](http://www.vocartistica.it)). A rigor di logica, bisognerebbe pure limitare alcolici e caffeina: ci privano di liquidi con il loro spiccato effetto diuretico.

#### 2) SANO RICAMBIO D'ARIA

Aerare i locali di casa e umidificarli a dovere: la prima mossa contribuisce a rimuovere dall'ambiente le polveri irritanti, l'altra regala alle mucose respiratorie e delle corde vocali il giusto carico di «acqua».

#### 3) PASTIGLIE RISTORATRICI

Aiutano le pastiglie a base di ribes nero e glicerina, o di sali termali: stimolano la salivazione e tengono cavo orale e gola adeguatamente idratati.

## Ornella Vanoni



#### PER I BIG DELLA MUSICA È DIVENTATO UN FARO

Ravenna. Sopra, il foniatra Franco Fussi con una grande regina della musica italiana, Ornella Vanoni, 75 anni. A destra, gruppo di famiglia in un... ambulatorio. La rockstar Zucchero, 54 anni, ha infatti voluto accompagnare la figlia Irene alla visita foniatrica, poco prima delle sue performance sanremesi.



## Elisa



## Malika Ayane



#### 4) CROCE SULLE SIGARETTE

Esiste una patologia specifica dei fumatori che abusano della voce: l'*edema di Reinke*. Per colpa del cronico tabagismo, le corde vocali si gonfiano. Abnormemente. Dice Fussi: «Le aree ingrossate, tumefatte, impediscono il normale movimento della corda: affiorano, allora, modificazioni nel timbro vocale (soprattutto nella donna, la cui voce assume connotati ma-

scolini) e, nelle forme più gravi, può persino insorgere una certa difficoltà nel respirare».

#### 5) BENEFICO CALORE

Non disprezzate i «suffumigii» delle nonne: ancor oggi, sono un gran toccasana per spegnere gli stati infiammatori. Testa china, bacinella d'acqua bollente con bicarbonato e camomilla, asciugamano ad ammantare l'una e l'altra: è un ri-

medio per lenire le mucose secche e arrossate, e per idratarle. Sconsigliato, però, se vogliamo recuperare la voce che s'è abbassata dopo averla stressata a lungo (per lavoro o per... il tifo calcistico): in tal caso, le corde son «gonfie» ed esporle a bordate di calore significa peggiorare la tumefazione. Meglio allora, suggeriscono i nostri esperti, ricorrere a un po' di cortisonico inalato per aerosol.

## Zucchero Fornaciari



cendo l'affaticamento, e l'*Arnica*, come antitrauma e defaticante vocale. L'uno prima e l'altro dopo la "prestazione vocale", il che significa: tanto l'esibizione del cantante professionista quanto la lezione del professore a scuola, che parla per 4-5 ore ininterrottamente».

### 9) L'AIUTO È VERDE

Sì anche alla fitoterapia, con l'*Echinacea* e l'*Erisimo*, che deve la fama erboristica proprio al potere d'alleviare le infiammazioni della gola. Del resto, il suo soprannome è eloquente: «erba del cantante». Avvertenza, però, del dottor Fussi: «Ha senso ricorrere all'*Erisimo* solo quando è davvero presente uno stato infiammatorio. C'è invece la moda piuttosto diffusa a sfruttare quest'erba così, con leggerezza, quasi con l'intento di "proteggere" la faringe. Senza sapere che "l'erba del cantante" può indurire le corde vocali se viene assunta quando non ce n'è realmente bisogno».

### 10) ACCIUGA... IDRATANTE

Ma la famosa acciuga per lubrificare la voce prima di cantare... C'è del vero? «Non è una leggenda urbana», sorride Fussi. «Il fatto è che il cibo un po' salato, a contatto con le mucose, attrae liquidi: fa sì che i tessuti diventino lievemente congesti. Un fenomeno che rende il timbro della voce più brillante. Ricordo un tenore: "Prima di esibirmi", mi disse, "mangio sempre un paio di patatine nel sacchetto. E poi canto da dio!"». A dispetto del nostro adamantino decalogo «salvavoce», ci sono poi fior di cantanti che si tengono ben strette le piccole imperfezioni ereditate da mamma Natura: come i *sulcus* o le *vergeture*, mini-affossamenti della mucosa delle corde vocali. Che sanno conferire quel timbro «sporco», graffiato, che piace assai e rastrella successi. Sarà per questo che la rocker Gianna Nannini, che è anche produttrice di vini, battezzerà *Sulcus* il suo prossimo nettare di Bacco?

Edoardo Rosati

## Che terzetto di lirici!



### A SCUOLA PER NON SBAGLIARE

Ravenna. Da sinistra: Elisa, 32, il cui ultimo album, *Heart*, è nella classifica dei dischi più venduti; Malika Ayane, 26 (a Sanremo ha vinto il Premio della critica Mia Martini); un trio di cantanti lirici: da sinistra, il basso Ildebrando D'Arcangelo, 40, il baritono Gabriele Viviani, 32, e il soprano Nino Machaidze, 27.

### 6) RINFORZARE LE DIFESE

Sarà poi cruciale corroborare lo scudo immunitario. «Possiamo sfruttare preparati (in compresse, bustine o aerosol) a base di frazioni di certi batteri, capaci di stimolare, in misura più o meno specifica, il sistema delle difese biologiche del paziente», spiega Fussi. Funge allo scopo anche il resveratrolo, naturalmente presente nella buccia dell'uva (ma oggi repe-

ribile pure in capsule). Ottimi antiossidanti e idratanti sono i preparati a base di vitamina E e l'acido ialuronico in spray.

### 7) ALLA LARGA DAGLI SFORZI

La dottoressa Rossetto invita: «Evitate di forzare a lungo la voce quando impazza il rumore ambientale. Purtroppo succede quotidianamente il contrario: per vincere l'inquinamento acustico che mina tanti

ambienti di vita, dalla carrozza della metropolitana alla pizzeria con la musica a manetta, incrementiamo lo sforzo vocale. Il che danneggia meccanicamente le nostre corde».

### 8) RIMEDI OMEOPATICI

Tra le armi del foniatra, figurano i rimedi omeopatici. Ancora Fussi: «Sfrutto l'*Arum triphyllum*, che migliora resistenza e brillantezza del timbro, ridu-

