Comunicato stampa

**Passione canto: dai big di Sanremo ai cantanti amatoriali,**

**come non mettere la voce “sotto stress” e mantenerla in salute**

*Lo sanno bene gli artisti in gara al Festival, quanto sia importante allenare la voce conciliando la migliore performance con la necessità di proteggere e mantenere in salute le proprie corde vocali. Cantanti amatoriali e semiprofessionali, che non dispongono della stessa formazione specifica ma fanno comunque un uso intenso della propria voce, sono tra le categorie più a rischio di andare incontro a lesioni dell’apparato fonatorio (noduli e edemi cordali le più diffuse). Fondamentale saper ascoltare alcuni campanelli d’allarme, per capire se sia necessaria una vista specialistica. I disturbi della voce andrebbero monitorati non solo nei cantanti, ma in tante altre categorie professionali, poiché coinvolgono circa il 20% della popolazione generale.*

**Milano, 3 febbraio 2023 –** Magazziniere di giorno, cantante rock la sera; impiegata dal lunedì al venerdì, performer piano bar nel fine settimana. Non solo Vip: sono tanti gli italiani che amano cantare e che, pur non essendo riusciti a fare del canto la propria professione principale, coltivano questa passione con dedizione e sacrificio. Ma se i loro “colleghi” più celebri, come quelli impegnati tra pochi giorni al Festival di Sanremo, possono contare su una formazione specifica e sul supporto di maestri e *vocal coach* che li aiutano a mantenere la voce ai massimi livelli, preservandone la salute, i cantanti semiprofessionali fanno più spesso i conti con disturbi che derivano da un uso improprio delle corde vocali. Cercano di eseguire un repertorio al di sopra delle proprie capacità e competenze, mettendo eccessivamente sotto sforzo l’intero apparato fonatorio, oppure, per non mancare un’audizione o un ingaggio, cantano anche quando la loro voce è debilitata, affaticandola ulteriormente.

*“Ci sono alcuni campanelli d’allarme ai quali ogni cantante dovrebbe prestare attenzione, perché spie del fatto che gli organi fonatori possono essere sotto stress”*, spiega **Francesco Mozzanica**, Direttore dell’Unità Operativa di Otorinolaringoiatria dell’Ospedale San Giuseppe - Gruppo MultiMedica e professore all’Università degli Studi di Milano La Statale. *“Primo fra tutti, la disfonia, ossia un’alterata qualità della voce; la riduzione dell’estensione vocale: se prima si riusciva, ad esempio, a raggiungere una certa nota e ora non ci si riesce più o lo si fa con difficoltà; la comparsa di fatica fonatoria dopo aver cantato; la percezione di dolore al collo e di un senso di costrizione; la sensazione di fuga d’aria nella zona più acuta dell’estensione. In presenza di uno o più di questi sintomi, la prima regola da seguire è il riposo: smettere di cantare. In secondo luogo, bisogna evitare tutto ciò che potrebbe aumentare lo stato infiammatorio: contrariamente a quanto si creda, no alle bevande calde, come tisane e infusi, e ovviamente stop ad alcolici, fumo e cibi piccanti”.*

Se anche mettendo in atto questi comportamenti il disturbo persiste, diventa opportuno consultare un medico specialista, **otorinolaringoiatra** e **foniatra** *in primis*. L’otorino eseguirà una **laringoscopia** o **laringostroboscopia**, esame poco invasivo che permette di vedere le corde vocali durante la fonazione e di visualizzare eventuali lesioni organiche, come noduli, polipi, cisti e piccole cicatrici. Noduli ed edemi cordali sono i più diffusi tra i cantanti, i primi soprattutto fra le donne che impiegano voce gridata e iperacuta, i secondi sono legati allo sforzo per raggiungere una forte intensità senza le opportune tecniche di sostegno. Il foniatra conduce un’anamnesi volta a comprendere modalità di canto del paziente e sue abitudini di vita, per rintracciare le possibili cause che hanno portato alla formazione di queste lesioni, e indaga come la voce si produce, generando anche disfonie non dovute a lesioni organiche ma ad atteggiamenti anomali nella fonazione.

Sarà poi impostato un **percorso logopedico di tipo preventivo** e abilitativo all’uso corretto della voce, se il problema è ancora allo stadio iniziale, **o di tipo riabilitativo**, specie nel caso in cui vi sia un danno strutturale alle corde, eventualmente coadiuvato da terapie farmacologiche e integrato da un percorso didattico di voce cantata con un maestro di canto. In alcuni casi può esserci l’indicazione all’intervento chirurgico, per asportare la lesione in microlaringoscopia.

*“Si stima che circa il 20% della popolazione generale vada incontro ad almeno un episodio di disfonia”,* prosegue Mozzanica*. “Pertanto, non solo le categorie artistiche, quali cantati, attori e speaker, dovrebbero avere a cuore lo stato di salute delle proprie corde vocali, ma anche tante altre: soprattutto insegnanti, personale di front office, operatori di call center, venditori, istruttori di corsi fitness etc. Pur essendo professionisti della voce non ne sono consapevoli e spesso non fanno nulla per mantenere in salute il loro strumento di lavoro più importante”.*

**Per informazioni:**

<https://www.multimedica.it/>

**Ufficio Stampa Value Relations Media**

Francesca Alibrandi – f.alibrandi@vrelations.it | 335 8368826

Antonella Martucci – a.martucci@vrelations.it | 340 6775463

**Ufficio Relazioni esterne e Comunicazione Gruppo MultiMedica**

Francesca Scollo – francesca.scollo@multimedica.it

Pierluigi Villa - ufficio.stampa@multimedica.it | 02 85994108