Comunicato stampa

**16 aprile, Giornata mondiale della voce: insegnanti,**

**operatori di front office e call center tra le professioni più a rischio**

*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. Tra i principali disturbi a cui vanno incontro la disfonia, che arriva a colpire, ad esempio, fino al 60% degli insegnanti. Ci sono campanelli d’allarme che vanno ascoltati per tempo, consultando un medico foniatra o un otorino e impostando un percorso logopedico di abilitazione all’uso corretto della voce o di riabilitazione, per i casi più complessi. Fare prevenzione è possibile, seguendo alcune “regole di igiene vocale”.*

**Milano, 13 aprile 2019** – Si celebra il **16 aprile la Giornata mondiale della voce** che, come diceva Richard Strauss, *“è lo strumento più bello di tutti, ma il più difficile da riprodurre”.* Uno strumento particolarmente prezioso per alcune categorie professionali, non solo cantanti, attori o speaker radiofonici, ma anche e soprattutto insegnanti, personale di front office, operatori di call center, venditori, istruttori di corsi fitness etc. Questi lavoratori parlano in modo intenso e continuativo per diverse ore al giorno, ma non sanno di essere veri e propri **“professionisti della voce”**, quindi non se ne prendono cura, quasi mai seguono percorsi di abilitazione a un impiego più corretto e consapevole degli organi fonatori. Non fanno “manutenzione” di quello che è il loro mezzo di lavoro indispensabile e sono più a rischio di andare incontro a problematiche della voce quali la **disfonia**.

*“La disfonia, o* ***alterazione della voce****, può essere di tipo qualitativo (il timbro cambia, diventando più rauco), quantitativo (la voce cala) o una combinazione di questi due effetti”*, spiega **Carlo Tognonato**, Coordinatore del Servizio di Logopedia del Dipartimento di Riabilitazione Specialistica del Gruppo MultiMedica, che sta organizzando corsi sull'utilizzo della voce in ambito professionale per i propri dipendenti più a rischio. *“Circa il* ***30% della popolazione generale*** *ha* ***almeno un episodio*** *di disfonia nell’arco della vita. La prevalenza è più alta in alcune categorie di lavoratori, soprattutto gli* ***insegnanti*** *tra i quali, secondo i dati di letteratura, arriva a sfiorare il* ***60%****. Il problema, però, è ancora sommerso perché spesso chi ne soffre non accede ai servizi di logopedia e foniatria, o lo fa quando il danno è già in fase avanzata. La disfonia indotta dall’uso prolungato della voce, a frequenze e volumi elevati, può essere funzionale, quindi senza lesioni specifiche, oppure organica, quando l’abuso reiterato ha prodotto alterazioni delle corde vocali, come i* ***noduli cordali****”.*

I professionisti vocali dovrebbero, pertanto, prestare attenzione ad alcuni **campanelli d’allarme**, soprattutto se ricorrenti, in quanto segnali del fatto che i propri organi fonatori sono sotto stress: cali della voce, alterazioni del timbro, fatica a fine giornata nel sostenere la conversazione, “fame d’aria”, laringiti e faringiti frequenti, dolore e disagio nell’utilizzo della voce. *“Questi alert vanno ascoltati in tempo utile* – evidenzia Tognonato – *consultando* *un* ***medico foniatra*** *o un* ***otorino*** *che eseguiranno la diagnosi. 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”.*

*“Esistono alcune* ***‘regole di igiene vocale’*** *che possono aiutare a mantenere la voce in salute* – prosegue Carlo Tognonato – *aiutando a prevenire quei disturbi la cui progressione porta verso la disfonia organica. A titolo di esempio: evitare gli agenti irritanti quali fumo, anche passivo, e polvere; limitare l’assunzione di caffeina; tenere sotto controllo un eventuale reflusso gastroesofageo; ridurre l’inquinamento acustico nell’ambiente in cui si lavora (più rumore ci porta a forzare, affaticando maggiormente le corde vocali); favorire una buona qualità dell’aria, che è la benzina della voce, aprendo periodicamente le finestre e mantenendo un adeguato livello di umidità; non dimenticare la propria idratazione, bevendo spesso. Fondamentale è poi dare il giusto riposo agli organi fonatori se li sentiamo stanchi, non solo concedendoci pause di silenzio, ma anche con alcune strategie da attuare mentre si parla, soprattutto se sopraggiunge la sensazione di ‘fame d’aria’, dando più spazio alla respirazione, rallentando il ritmo dell’eloquio e modulandone l’intensità. Anche la postura che si assume può aiutare a preservare la voce: ad esempio, per l’operatore di call center, una posizione del collo in linea con la schiena o leggermente reclinato in avanti, non all’indietro”.*

*“Purtroppo, oggi sono ancora pochi i professionisti vocali che seguono corsi di medicina preventiva e che, quindi, imparano a fare un uso più consapevole ed efficace della propria voce. Andrebbe diffusa una maggior consapevolezza del problema, sia per favorire la prevenzione, sia per indurre chi già presenta dei disturbi a non sottovalutarli e ad andare a fondo del problema, sottoponendosi a un percorso che si spera possa essere solo abilitativo e non riabilitativo”,* conclude l’esperto.

**Ufficio Stampa Value Relations**

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

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

**Ufficio Relazioni esterne e Comunicazione Gruppo MultiMedica**

Alessandra Chiarello - alessandra.chiarello@multimedica.it

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