

## Estate: cercando il silenzio che cura

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

L'estate è sempre più rumorosa. Musica a tutto volume sulle spiagge, nei bar, perfino al ristorante, dove risulta sempre più difficile conversare. Musica a volumi travolgenti in discoteca. L'inquinamento acustico è esplosivo. Con quale prezzo in salute, fisica e mentale?

Suoni e rumori elevati causano un forte stress biologico, con aumento di cortisolo e adrenalina prodotti dalle ghiandole surrenaliche, le grandi centrali di coordinamento della risposta d'allarme allo stress. L'incremento di questi ormoni è tanto maggiore quanto più aumentano l'intensità e la durata di suoni e rumori molesti. Più l'incremento persiste, più aumentano le conseguenze di questo stress fisico ed emotivo così sottovalutato.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomanda di non superare i 55 decibel (dB) per la salute generale e i 40 dB per il riposo notturno. La voce umana varia dai 20 decibel del sussurro ai 50 di una conversazione garbata, sino agli 88 della voce urlata. La soglia pericolosa si attesta attorno agli 85 decibel (dB) per esposizioni prolungate. Per esposizioni a breve termine e rumori impulsivi, il limite di sicurezza è di 140 dB: il primo bersaglio di suoni e rumori eccessivi sono le cellule ciliate dell'orecchio interno, con un anticipo della perdita di udito (ipoacusia) fino alla sordità, se il rumore ha questa intensità. Pochi minuti a volumi superiori possono causare la rottura del timpano.

Gli alti livelli persistenti di cortisolo e adrenalina, scatenati da suoni elevati, colpiscono in realtà tutti gli organi del corpo. Il cuore è il primo a soffrirne: l'adrenalina causa vasocostrizione, predispone all'ipertensione e aumenta la patologia coronarica, al punto che l'inquinamento acustico è un fattore predittivo indipendente di infarto nelle persone con meno di 50 anni. Il cervello va in crisi. Il sonno interrotto, superficiale, con risvegli frequenti, è il primo segnale d'allarme: stanchezza mattutina, irritabilità, cupezza, nervosismo rivelano quanto lo stress da suoni e rumori eccessivi sia dirompente per la salute. Quando il sonno è alterato, tutte le funzioni primarie che regolano l'equilibrio interno del corpo (omeostasi) vanno in crisi. Aumenta la fame per cibi dolci e grassi. Quanti sono consapevoli dell'insidioso legame tra inquinamento acustico e incremento dell'appetito, ma anche del bisogno di alcol, che ci riempie di calorie "vuote", ossia senza nutrienti di qualità, che aumentano sovrappeso, diabete e obesità? Aumentano i disturbi dell'umore, con ansia e depressione: ancor più negativi per la salute se l'inquinamento acustico esterno viene amplificato da urla, discussioni e confitti dentro casa. Aumentano i disturbi cognitivi. Difficile ragionare bene, concentrarsi, fare attenzione, ricordare in modo efficace e puntuale, se i pensieri sono sempre interrotti da suoni eccessivi. Perfino la finezza esecutiva dei movimenti risulta alterata. Aumentano i disturbi gastrointestinali: il picco di cortisolo viene infatti captato dal microbiota intestinale, i trilioni di microrganismi che abitano il nostro intestino, e concorre a causare alterazioni complesse (disbiosi) con meteorismo, gonfiore, flatulenza e disturbi digestivi. Aumenta l'infiammazione della parete gastrica, ed ecco le gastriti. Eppure sembra che il bisogno di musica a tutto volume e di suoni onnipresenti sia in crescita, fra i giovanissimi e non solo. Perché? Forse è il silenzio a disturbare di più, al punto da indurre un bisogno compulsivo di riempirlo, o annullarlo, con musica, messaggi, chiacchiere e suoni

senz'anima. Eppure il silenzio non è solo "assenza" o vuoto di suoni. E' presenza: quando tutto tace, il silenzio può essere finalmente abitato da presenze interiori, immateriali e potenti. Ricordi, sogni e desideri, pensieri e progetti, a volte inquietudini e angosce. Il senso di chi siamo diventa più intenso, si staglia più nitido sullo schermo del silenzio. Senza rumori di fondo, il nostro Io s'impone all'ascolto, allo sguardo interiore, nella loro verità. Spesso a chiaroscuri, a volte inquietante, con le sue molte ombre che preferiamo non vedere e le molte voci interiori di disappunto, o franca delusione, che preferiamo non ascoltare.

Il silenzio è uno specchio, sempre sincero, non sempre cortese, a volte bruciante, al punto che un numero crescente di uomini e donne lo fugge come fosse veleno. Il silenzio sta diventando un lusso per pochi. Eppure il silenzio può regalarci momenti di assoluta verità, preziosi per affrontare costruttivamente quanto di irrisolto c'è nella nostra esistenza, e iniziare a cambiare. Momenti indispensabili per curare le ferite del cuore e dell'anima. E pause di bellezza impareggiabile, nei momenti più luminosi della nostra vita. Il silenzio fa riflettere. Il silenzio è un alleato. Perché non riscoprire il raro piacere che ci procura?