

Perdita di udito: attenti al cervello

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Avete mai fatto un esame dell'udito? Se avete più di 50 anni, quando l'avete fatto l'ultima volta? Vi sembra di sentire meno bene quando siete in gruppo? Avete la sensazione che i suoni della musica al ristorante, ma anche nei film, "coprano" il parlato? Vi succede spesso di chiedere di ripetere quanto vi è stato appena detto, perché non avere sentito bene?

Pensate: la perdita dell'udito è il fattore di rischio potenzialmente modificabile più importante per il deterioramento cognitivo e la demenza, secondo l'autorevole Lancet e le principali società scientifiche. La perdita uditiva è associata a un rischio di demenza aumentato del 35%. In particolare, ogni peggioramento di 10 decibel (dB) della soglia uditiva si associa a un aumento del 16% del rischio di demenza. Lo studio Framingham Heart Study ha inoltre dimostrato che qualsiasi grado di perdita uditiva si associa a un rischio di demenza aumentato del 71%, che addirittura triplica in chi abbia familiarità, per la presenza di un temibile gene (allele APOE ε4), che potenzia i danni cognitivi da perdita di udito (Kolo et al, JAMA Network Open, 2025).

Il danno colpisce maggiormente il linguaggio, la memoria di lavoro, la velocità di elaborazione delle informazioni uditive e la funzione esecutiva. Questo danno funzionale cognitivo correla con il progressivo danno anatomico del cervello, con obiettiva riduzione del volume cerebrale totale, atrofia dell'ippocampo (centrale per la memoria) e aumento dell'iperintensità della sostanza bianca ("gliosi").

Quali sono le ragioni profonde di questa correlazione critica per la nostra salute mentale? L'udito è essenziale per la vita sociale e per la salute del cervello. Il suo deterioramento inizia gradualmente, in età tanto più giovane quanto più l'ambiente è rumoroso. Può essere molto accelerato dall'attuale abitudine ad ascoltare musica a volumi eccessivi e persistenti. Questo presenterà un conto in salute con riduzione dell'udito (ipoacusia), fino alla franca sordità, in anticipo di dieci, o addirittura vent'anni, rispetto al deterioramento fisiologico legato all'età. Un altro fattore potente di ipoacusia, facile da correggere se ci si pensa per tempo, è l'accumulo di cerume. Altre cause includono le infezioni dell'orecchio, l'utilizzo di farmaci tossici per l'udito, la predisposizione genetica e patologie sistemiche come il diabete o l'ipertensione, con lesioni mediate dal danno vascolare.

I problemi dell'udito si suddividono in due categorie principali. La forma più semplice da diagnosticare e curare è l'ipoacusia trasmissiva. Il suono non riesce a raggiungere l'orecchio interno a causa di problemi fisici (tappo di cerume, otite o, più raramente, malformazioni o traumi). Più complessa e difficile da curare è invece l'ipoacusia neurosensoriale, provocata dal danneggiamento delle cellule ciliate dell'orecchio interno o del nervo acustico. Le cause specifiche più comuni di quest'ultimo tipo di deterioramento includono i farmaci tossici per l'udito (ototossici). Sono circa 200. E' bene conoscerli, per limitarne l'uso, se usati a discrezione individuale come succede per gli antinfiammatori non steroidei (FANS), tra cui aspirina, naprossene, ibuprofene e cugini vari, i più sottovalutati nella loro potenziale tossicità sull'udito. E per anticipare l'esame dell'udito, quando il loro uso sia necessario, se include antibiotici

salvavita, come la gentamicina o la tobramicina, chemioterapici, fra cui il cisplatino, e diuretici potenti, come la furosemide.

Il deterioramento uditivo legato all'età, la cosiddetta "presbiacusia", è la risultante sia del fisiologico deterioramento della funzione uditiva nelle sue diverse componenti, sia dell'effetto usurante di fattori ambientali acquisiti, tra cui i rumori e i suoni eccessivi, ancor più se precoci e di lunga durata.

Suggerimento: ripensate la vostra vita dal punto di vista sonoro. Quanta parte è abitata da un silenzio scelto? Quanta da suoni di intensità moderata? E quanta è disturbata da suoni e rumori eccessivi? Anche l'ecologia dell'udito è una parte essenziale del progetto di longevità in salute, a cui è meglio dedicare solida attenzione fin da giovani, proprio per l'associato rischio di deterioramento cognitivo accelerato. Sentire meno ci isola dagli altri e dal mondo, causando una crescente solitudine sensoriale, anche se fisicamente siamo in famiglia o in una comunità in sé vivace.

Come ridurre questo rischio? Ridurre il volume sonoro fin da giovani è il primo passo. Pensarci e fare l'esame audiometrico è il secondo passo. Se il deficit uditivo è confermato, l'uso tempestivo di apparecchi acustici, oggi ben integrati anche nelle stanghette degli occhiali, riduce il rischio di deterioramento cognitivo del 19%. In parallelo è indispensabile prevenire e curare diabete, ipertensione e depressione, fattori indipendenti e concomitanti di demenza. Tenere più sano il cervello richiede anche un udito in forma, ben protetto fin da giovani, in tutti noi. Pensiamoci per tempo!