

Musica

Effetti della musica

"Nella mia vita la musica è essenziale. Non riesco a immaginare come sarebbe una giornata senza un pizzico di musica, di felicità. In un giorno in cui piove o il tempo condiziona lo stato d'animo, ho sempre bisogno di musica (...) basta chiudere gli occhi per ritrovarsi in un altro mondo dove il tempo e lo stress non esistono, dove la felicità la fa da padrona (...)» Jac 15 anni

La musica ha un grande potere su chi l'ascolta. Può provocare un effetto rilassante, eccitante, frastornante, irritante, commovente, stimolante, ecc.

La musica è quindi in grado di modificare o amplificare gli stati d'animo di chi la sta ascoltando.

Perché parlarne

Secondo un'inchiesta condotta in Svizzera, circa il 30% dei giovani presenta un deficit uditivo di oltre 15 decibel dovuto al rumore. Questo vuol dire che un giovane su tre non ci sente più bene.

Stimoli acustici potenti che si ripetono spesso possono portare a una degenerazione lenta, ma progressiva, delle cellule uditive dell'orecchio interno.

Questi «stimoli» producono inizialmente fenomeni di assordamento, magari solo passeggeri, in grado però di portare poi a lesioni uditive definitive e a forme di sordità.

Quanto è troppo?

Vi sono rumori di intensità tale che possono provocare all'orecchio perdite uditive immediate e irreversibili (esplosioni, colpi, ecc.).

Nel caso di emissioni più moderate la perdita uditiva si manifesta più lentamente e in maniera progressiva dopo pochi mesi o anche dopo qualche anno.

Possono però prodursi disturbi passeggeri quali fischi, ronzii, tintinnii.

Un'inchiesta svolta in Ticino presso ragazzi e ragazze tra i 15 e i 17 anni ha mostrato come la maggior parte di loro dice di avere avuto disturbi all'udito (ronzii, fischi) dopo serate dedicate all'ascolto della musica.

Questo significa che il volume nei locali dove si ascolta musica è troppo alto.

Lo sapevate che anche i musicisti usano i tamponi auricolari durante i concerti?

Walkman e automobile

Le discoteche e i concerti sono spesso chiamati in causa. Ma spesso all'origine dei disturbi all'udito vi sono anche i walkman.

Oltre a essere pericoloso per l'orecchio, l'ascolto prolungato del walkman può anche portare a una sorta di isolamento dal mondo esterno con il quale si interrompe ogni forma di comunicazione.

Magari in certi momenti è importante poter stare un po' per conto nostro, ma se questo diventa un modo per non affrontare gli altri, il loro sguardo, le loro richieste, l'ascolto del walkman può diventare una fuga.

Anche in auto vi possono essere dei problemi. Gli stereo oggi installati hanno una potenza molto alta e spesso anche chi abita vicino alla strada può sentire il ritmo dei bassi delle auto incolonnate. Pensate a chi ha gli altoparlanti a pochi centimetri di distanza dalle orecchie!

Se, oltre al walkman, allo stereo in auto e in casa, al rumore ambientale a cui siamo sottoposti tutti i giorni, aggiungiamo anche quello dei concerti o della discoteca la dose sonora diventa eccessiva e può portare col tempo a problemi seri.

Musica a balla

"Gli adulti spesso ci chiedono perché la house non si può ascoltare a un volume più basso. E come si fa? Bisogna girare la manopola al massimo per avere certi effetti, per sballare e la musica deve far speedare".

(Michela, 18 anni)

PER ASCOLTARE MUSICA CI VUOLE ORECCHIO. AIUTA IL TUO ORECCHIO AD ASCOLTARE MUSICA: USA I TAMPONI AURICOLARI

E le droghe?

Nelle feste techno il confine tra ebbrezza e esaurimento è molto sottile. La combinazione musica-luci-ecstasy può portare a uno stato di trance nel quale si balla e si traspira per ore senza bere a sufficienza, provocando quindi una disidratazione. Le droghe spesso funzionano come il doping: impediscono di sentire i segnali che il corpo manda quando è in riserva: la fatica, la stanchezza. Se in auto si accende una spia, nessuno stacca i fili per spegnerla.

Per informazioni puoi rivolgerti a

**Associazione ticinese deboli di udito (ATiDU)
6528 Camorino**

**Ufficio prevenzione dei rumori,
Dipartimento del territorio, Bellinzona**

**Ufficio di promozione e valutazione sanitaria,
Dipartimento opere sociali, Bellinzona**