

Difendiamoci dall'inquinamento acustico

di [Nando Merisi](#)

per Dieta-Dimagrante.com

© Tutti i diritti Riservati

Troppo rumore danneggia l'udito

Stress, disturbi del sonno, ritardi nell'apprendimento, maggiore predisposizione all'ansia. Questi i problemi più frequenti causati dall'inquinamento acustico. Oltre ad arrecare enormi fastidi il rumore danneggia l'udito e in modo più o meno diretto il fisico e la mente. Ecco perché ciò che danneggia l'udito finisce per arrecare danni all'equilibrio generale della persona con un conseguenziale calo delle difese e un indebolimento generale che predispone l'individuo a disturbi e a malattie. Per questo motivo è importante difendersi dai rumori incessanti e assordanti soprattutto per chi vive nelle grandi metropoli.

L'apparato uditivo

E' composto da tre parti essenziali: l'orecchio esterno, l'orecchio medio e l'orecchio interno. L'orecchio esterno, composto dal padiglione auricolare e dal condotto uditivo che termina con la membrana del timpano, favorisce il convoglio delle vibrazioni sonore verso l'orecchio medio. Il padiglione auricolare riceve i suoni e fornisce le informazioni per localizzare la direzione di provenienza del suono. Il condotto uditivo, invece, convoglia le onde sonore verso il timpano. L'orecchio medio, costituito da ossicini, timpano e staffa, permette di trasferire al fluido dell'orecchio interno l'energia associata al moto vibratorio del timpano. Gli ossicini fanno da leva aumentando la forza trasmessa dal timpano alla staffa e diminuendo il rapporto tra le ampiezze di oscillazione. La staffa, invece, trasmette il movimento al fluido cocleare mediante un pistoncino costituito da una membrana che accede all'interno della coclea. L'orecchio interno, infine, analizza i suoni separando e facendone risaltare le componenti significative in modo da permettere al cervello di individuare le caratteristiche delle sorgenti sonore.

Rumori improvvisi: un pericolo per il timpano

Forti rumori improvvisi possono causare la lesione del timpano. Lo stapedio, un piccolo muscolo presente all'interno dell'orecchio si contrae limitando la trasmissione dell'onda sonora, determinando la perforazione del timpano e provocando un calo di udito. In tal caso l'udito potrà essere recuperato soltanto con un intervento di ricostruzione del timpano chiamato miringoplastica.

La soglia massima di sopportazione per l'uomo

Oltre gli 80 decibel un soggetto può andare incontro a danni psicofisici

Già a questa intensità se il soggetto è sottoposto ad un suono protratto nel tempo, il danno può risultare nocivo. Se il suono diventa maggiore i sintomi accusati sono dolori alle orecchie, capogiri, nausea, fischi o acufeni (ronzii) ed infine sordità temporanea. Nel caso, invece, il soggetto sia sottoposto ad una soglia che supera i 120 decibel, allora può incorrere al danno irreversibile dell'udito. Per questo motivo le soglie limite da rispettare sono al di sotto dei 65 decibel di giorno e dei 55 di notte.

Le norme previste dalla legge

Per quanto concerne l'inquinamento acustico la legge impone delle norme severe da rispettare a seconda dell'ambiente in cui ci si ritrova. Nelle zone residenziali la legge 447/95, stabilendo i principi fondamentali in materia di tutela dell'ambiente abitativo dall'inquinamento acustico, prevede la divisione di un Comune in sei aree. Il limite da rispettare varia in base a tale divisione e a seconda della destinazione d'uso. Così, ad esempio, all'interno di una discoteca il limite massimo consentito è di 102 decibel mentre per strada il rumore del traffico non deve superare i 70 decibel.

L'importanza della prevenzione

La prevenzione rappresenta senza dubbio l'arma più efficace da utilizzare. Ecco perché è opportuno evitare di alzare il volume della tv e della radio e di non abusare delle cuffie in modo prolungato quando si ascolta la musica. In questo modo si rischia di rovinare l'udito. L'esposizione prolungata a forti suoni o rumori finisce col danneggiare la coclea con il conseguente calo dell'udito. Per chi dorme in ambienti rumorosi è indispensabile l'uso di tappi per riposare. Inoltre è consigliabile in [gravidanza](#) evitare l'uso del fumo. Da uno studio effettuato su un campione di 8000 individui è emerso che i figli delle donne fumatrici hanno sviluppato, nel corso dei primi anni di vita, infezioni acute all'orecchio. Bisogna prestare attenzione ai repentini cambiamenti atmosferici, l'orecchio potrebbe risentirne.

Consigli utili

E' consigliabile farsi controllare periodicamente da uno specialista. Un semplice esame dell'udito può rilevare se ci sono anomalie. In tal caso non bisogna sottovalutare la situazione e bisogna prestare particolare attenzione ai primi sintomi d'alterazione della capacità uditiva.

I sintomi più frequenti sono da ricercarsi nell'improvviso bisogno di alzare il volume della tv per sentire meglio o nella difficoltà a seguire una conversazione telefonica o un discorso tra persone in ambiente relativamente rumoroso.

Nando Merisi