

SCREENING AUDITIVO GRATUITO

di seguito alcune motivazioni per cui essere a conoscenza del proprio stato auditivo può permettere di migliorare il proprio tenore di vita, ed alcuni consigli per diminuire il rischio di perdite auditive.

Sentire bene protegge il cervello

L'udito è molto più di un semplice organo sensoriale: ci mette in contatto con l'ambiente, permette la comunicazione e promuove l'interazione sociale. La maggior parte delle persone sottovaluta l'importanza di un buon udito per la salute mentale. Diverse ricerche e studi scientifici dimostrano che le persone affette da ipoacusia non trattata hanno un rischio maggiore di sviluppare la demenza in età avanzata.

Nonostante queste premesse è importante essere coscienti che la perdita dell'udito è un fattore di rischio influenzabile. Ciò significa che misure preventive mirate possono contribuire a ridurre il rischio di demenza.

Ma qual è esattamente il legame tra perdita dell'udito e declino cognitivo? E cosa può fare ognuno di noi per proteggere il proprio udito e quindi anche il proprio cervello?

Qual è il legame tra perdita dell'udito e demenza?

La comunità scientifica è concorde sul fatto che l'ipoacusia non trattata ha un impatto negativo sulle funzioni cerebrali.

Il Lancet Commission Report 2024 sulla prevenzione della demenza (una delle più autorevoli fonti in ambito medico-scientifico) identifica l'ipoacusia fra i quattordici fattori di rischio modificabili per la demenza. Fino al 7% di tutti i casi di demenza nel mondo potrebbe essere prevenuto o ritardato da una migliore cura dell'udito.

Esistono diversi potenziali meccanismi che spiegano il legame tra ipoacusia e demenza. Qui di seguito indichiamo i più importanti.

1. Sovraccarico cognitivo

Quando l'udito si deteriora, il cervello deve dedicare più risorse cognitive all'ascolto. Di conseguenza finisce per tralasciare altri processi mentali, come la memoria e il pensiero.

2. Diminuzione delle riserve cognitive

La perdita dell'udito comporta una riduzione della stimolazione e dell'elaborazione mentale. Questo può avere un effetto negativo sulla struttura e sulle funzioni del cervello e favorire lo sviluppo della demenza.

3. Fattori psicosociali

Le persone con problemi di udito spesso hanno difficoltà a seguire le conversazioni. Ciò le può portare a isolarsi socialmente, a sentirsi sole e a sviluppare una depressione. A loro volta, l'isolamento sociale e la depressione sono fattori di rischio per la demenza.

4. Patologia cerebrale comune

La patologia cerebrale comune può favorire sia l'ipoacusia che la demenza.

Riconoscere precocemente l'ipoacusia: quali sono i segnali?

La perdita dell'udito di solito si sviluppa gradualmente. Molte persone se ne accorgono solo tardi e/o si abituano a sentirci meno. Qui di seguito abbiamo individuato alcuni campanelli d'allarme.

- Le conversazioni in ambienti rumorosi risultano estenuanti.
- La TV o la radio devono essere ascoltate a volume sempre più alto.
- Spesso non si riesce a star dietro a ciò che gli altri dicono.
- I toni molto alti e bassi vengono percepiti a fatica.
- Dopo lunghe conversazioni ci si sente esausti.

Non appena compaiono uno o più di questi segnali, è opportuno prendere in considerazione un esame dell'udito.

Cosa si può fare per prevenire o compensare la perdita dell'udito?

Agire tempestivamente per abbassare il rischio di demenza. Si consiglia di implementare le misure indicate qui di seguito.

1. **Test dell'udito regolari** Attenzione: se si nota un peggioramento nel proprio udito o qualcuno ce lo fa notare, è importante sottoporsi a una visita medica.

2. Uso precoce di apparecchi acustici

Secondo alcuni studi, l'uso di apparecchi acustici come protesi o impianti cocleari può non solo migliorare l'udito, ma anche rallentare il declino cognitivo. È importante usare gli apparecchi acustici in modo tempestivo, prima che il cervello si abitui a sentirci male.

3. Allenamento per l'udito e il cervello

- **Condurre le conversazioni in modo attento:** anche se risulta faticoso, è importante ascoltare con attenzione per allenare l'udito.
- **Svolgere un allenamento dell'udito:** esistono app e programmi speciali che favoriscono la comprensione del linguaggio.
- **Imparare nuove lingue e ascoltare musica:** se si ascolta attivamente musica o si impara una nuova lingua, si allenano sia l'udito che il cervello.

4. Riduzione del rumore

- **Proteggere l'udito in ambienti rumorosi:** un rumore continuo (causato per esempio da musica ad alto volume o da cantieri) può nuocere all'udito.
- **Ridurre il volume:** non impostare le cuffie al massimo volume: qualsiasi valore superiore a 85 decibel a lungo termine può risultare nocivo.

Un udito sano contribuisce alla salute del cervello

La perdita dell'udito è uno dei fattori di rischio modificabili noti per la demenza. La prevenzione gioca un ruolo importante: facendo test in caso di dubbio, utilizzando apparecchi acustici e allenando l'udito, non solo ci si sente meglio, ma si contribuisce anche alla propria salute mentale.