

Che cosa sono questi rumori? È la minestra precotta!



Gli acufeni sono rumori fastidiosi, a volte anche intensi, che possono essere percepiti in uno o in entrambi gli orecchi: con l'andare del tempo il disturbo si centralizza e può essere percepito all'interno della testa. Che cosa ha a che fare questo disturbo con quello che mangiamo? Leggete e lo saprete

di **Maria Cassano**

L'acufene viene definito come la percezione di un suono in assenza di una stimolazione sonora (Jastroboff, 1990). Si stima che il 10% della popolazione adulta ne sia affetta, nel 5% dei casi questo sintomo viene riferito come particolarmente fastidioso, mentre nell'1% la sua presenza ha un impatto altamente negativo sulla qualità della vita.

L'acufene è, almeno nella fase iniziale, il sintomo di una malattia. Questo sintomo ci avverte che dal punto di vista fisico o psichico c'è qualche cosa che non funziona a dovere. Molti pazienti in questa fase iniziale si sentono abbandonati a se stessi, senza difese contro questi rumori. Al malessere che si sviluppa contribuiscono anche la paura che il fischio possa essere sintomo di una malattia grave e la mancanza di informazioni, o a causa di informazioni errate, si giunge alla convinzione che tanto non c'è niente da fare. Con le informazioni corrette e un esame che permetta di escludere patologie gravi, è possibile diminuire le paure di chi è colpito da questo problema. La soluzione, o l'attenuazione, talvolta è assai semplice.

Non a tutti è noto come l'orecchio sia fortemente sensibile a fattori dietetici e metabolici. Un certo numero di soggetti, quando assumono alcuni farmaci come aspirina, diuretici

ci, antidolorifici, non hanno idea che queste sostanze possono essere causa dei rumori molesti. Anche condizioni metaboliche alterate, come l'ipertiroidismo e il diabete, possono indurre o peggiorare l'acufene.

ALIMENTI CHE POSSONO PROVOCARE O PEGGIORARE I RUMORI MOLESTI

Anche se non ci sono evidenze scientifiche chiare sui meccanismi coinvolti nella patogenesi dell'acufene, e di conseguenza sulle appropriate terapie proponibili, sappiamo quali sono le sostanze che possono scatenare o aggravare il disturbo. E molte di queste sostanze si assumono a tavola, senza averne consapevolezza.

Ecco alcuni consigli dietetici per le persone che soffrono di acufene.

Sale. Un peggioramento dell'acufene viene spesso riferito in persone che hanno un'alimentazione eccessivamente ricca di sale. Una spiegazione può risiedere nell'effetto di vasocostrizione e nell'aumento della pressione arteriosa che porta di conseguenza ad una riduzione dell'afflusso di sangue all'orecchio.

Monosodio glutammato. Questa sostanza è presente in molti cibi precotti e confezionati, nei prodotti conservati (come sottaceti, minestre in scatola, fagioli, piselli in scatola, ecc.), nei concentrati di carne e vegetali (dado da cucina), nella salsa di soia, ketchup, maionese, nel cibo cinese e nei fast food. Spesso non si trova indicato chiaramente nelle etichette perché nascosto sotto la dicitura di "aromi naturali". Da anni sono noti i danni provocati dal monosodio glutammato: possono manifestarsi cefalea, vampate di caldo e arrossamento del viso, sudorazione, edemi diffusi sul volto, senso di gonfiore, confusione, pesantezza muscolare, insensibi-



Convivere con gli acufeni è una condizione assai invalidante e fonte di disagio per pazienti di ogni età (foto sopra). In una non trascurabile percentuale di casi il disturbo può essere corretto già solo con la scelta degli alimenti giusti nella dieta quotidiana (foto sotto).

lità intorno alla bocca, instabilità e acufeni. Il glutammato è un neurotrasmettitore eccitatorio presente nel nostro sistema nervoso e agisce principalmente sui tessuti nervosi. Il glutammato presente in natura (per esempio nei pomodori) è legato ad altre molecole che ne limitano i livelli di concentrazione nel sangue. Un'eccessiva presenza di glutammato può provocare danni in particolare alle cellule nervose sensoriali con conseguente per-



Alcuni farmaci come aspirina, diuretici, antidolorifici possono essere causa dei rumori molesti. E anche condizioni metaboliche alterate come l'ipertiroidismo e il diabete possono indurre o peggiorare l'acufene.

dita uditiva e acufeni. Zucchero. L'apporto di zucchero e di eccessive quantità di carboidrati porta a una alterazione del microcircolo, condizione accentuata nel diabete cronico. È noto che la presenza di alterazioni del microcircolo sia responsabile anche di alterazioni dell'irrorazione e dei liquidi cocleari (i liquidi dell'orecchio interno). Aspartame. L'aspartame è un dolcificante presente in molte bibite e cibi dietetici perché ha il merito di essere meno calorico dello zucchero. Nel nostro organismo l'aspartame viene scisso nelle sue componenti aminoacidiche: l'acido aspartico, fenilalanina e una piccola quota di metanolo. Il metanolo liberato dalla scomposizione dell'aspartame (in particolare quando viene riscaldato sopra i 30°, come quando viene aggiunto ad una bevanda calda) viene ingerito e scisso in acido formico e formaldeide (neurotossina molto potente, in grado di danneggiare il sistema nervoso). Il limite raccomandato per l'assunzione di metanolo è 7,8 mg al giorno. In

una bibita dietetica ce ne sono circa 56 mg. Considerato che il metanolo viene eliminato molto lentamente, l'assunzione quotidiana di bevande dietetiche può portare alti livelli di formaldeide fortemente neurotossica.

Latte e formaggi. Evitare l'eccessivo consumo di latte e formaggi che tendono ad alterare il nostro pH, acidificando i tessuti e rendendo più vulnerabile il sistema immunitario. Molto utile è mantenere il nostro pH verso l'alcalinità aumentando la quantità di frutta e verdura che abbassano eventuali fenomeni di acidosi corporea.

Un'altra importante accortezza, per chi soffre di acufeni, è quella di valutare la possibile presenza di intolleranze alimentari. Se una sostanza verso la quale si è intolleranti raggiunge il nostro organismo, ne può ridurre le difese immunitarie generali e rendere più frequenti patologie come riniti, congiuntiviti, asma, dermatiti, eczemi, psoriasi, coliti ed acufeni.

È assodato che la nostra salute e il nostro benessere si decidono a tavola e perfino un fenomeno apparentemente così estraneo all'alimentazione come gli acufeni può essere risolto o almeno attenuato selezionando i cibi che mettiamo in tavola. ■

stro organismo l'aspartame viene scisso nelle sue componenti aminoacidiche: l'acido aspartico, fenilalanina e una piccola quota di metanolo. Il metanolo liberato dalla scomposizione dell'aspartame (in particolare quando viene riscaldato sopra i 30°, come quando viene aggiunto ad una bevanda calda) viene ingerito e scisso in acido formico e formaldeide (neurotossina molto potente, in grado di danneggiare il sistema nervoso). Il limite raccomandato per l'assunzione di metanolo è 7,8 mg al giorno. In

C'è tutta una serie di alimenti e bevande che possono provocare o favorire la comparsa di fastidiosi rumori all'orecchio. Il junk food (cibo spazzatura) e bibite in lattina sono gli alimenti più spesso responsabili della comparsa di acufeni anche in pazienti molto giovani. Le principali cause sono legate all'elevato livello di sale o monosodio glutammato. Esistono norme alimentari e di vita (vedi tabella sotto) che possono aiutare a diminuire il problema.



Consigli utili per diminuire l'acufene

Che cosa fare	Come fare
Avere cura della quantità e della qualità del sonno	Dormire almeno 7 ore per notte. Se il sonno è discontinuo, aiutarsi con piccoli rimedi naturali che regolano il ciclo sonno-veglia (es. melatonina).
Praticare regolare attività fisica	Almeno 3 volte alla settimana.
Evitare alcolici	È consentito solo un bicchiere di vino rosso ogni tanto.
Fare attenzione all'aspartame e al Monosodio glutammato	Da eliminare.
Ridurre il sale	Se mangiamo cibi già salati (es. salumi) evitare l'aggiunta di sale in altre pietanze in modo che la somma di sale in un pasto non vada oltre una certa soglia.
Limitare latte e formaggi	Da consumare al massimo 3 volte alla settimana.
Zuccheri	Limitare i dolci. Scegliere cereali integrali (pasta e pane).