



Udito: prezioso e da proteggere anche da stigma e stereotipi

Il 3 marzo è la Giornata mondiale dell'udito, una ricorrenza che mira ad aumentare la consapevolezza e ridurre lo stigma legato alla perdita dell'udito. Una disabilità invisibile che riguarda più persone di quanto non si pensi.

“Una disabilità invisibile”, così è spesso considerata la perdita dell'udito.

Lo ricorda una frase di Tedros Adhanom Ghebreyesus, Direttore generale dell'OMS, riportata sul sito della **Giornata Mondiale dell'udito 2024** che anche quest'anno, come ogni anno, si celebra il **3 marzo** (<https://www.who.int/campaigns/world-hearing-day/2024>).

Perché invisibile?

Non solo perché non presenta sintomi evidenti, ben riconoscibili, anche da lontano. Lo è anche perché troppo spesso sottostimata, ignorata, quando non stigmatizzata e oggetto di stereotipi.

Proprio lo smantellamento di questi stereotipi e gli ostacoli personali e sociali da essi causati a chi soffre di perdita dell'udito è l'obiettivo della campagna di quest'anno. Il

primo da far cadere è il che siano in pochi a soffrirne: non è vero e il numero di chi manifesta una perdita dell'udito cresce di anno in anno.

Secondo i dati del Global Burden Disease, infatti, nel mondo sono 1,53 miliardi le persone che vivono con problemi di udito - la maggior parte nei paesi a basso e medio reddito - e il loro numero è destinato a salire a 2,5 miliardi entro il 2025 e a oggi 430 milioni di persone (circa il 5 per cento della popolazione mondiale) necessitano di una qualche forma di riabilitazione (compresi 34 milioni di bambini) per far fronte a una perdita di udito invalidante.

In Europa le persone che riportano un declino delle capacità uditive sono 196 milioni. In Italia, secondo i dati del Censis riportati dal Ministero della Salute, sono 7 milioni, circa il 12,1 per cento della popolazione.



Perdita dell'udito, ovvero...?

Per perdita dell'udito si intende un declino - improvviso o progressivo - della capacità uditiva in una o in entrambe le orecchie. Può essere completo (più raramente, circa l'1-2 per cento dei casi) o parziale (più frequente). In quest'ultimo caso si tende a conservare la capacità di udire suoni bassi rispetto a quelli acuti, e spesso un orecchio sente meglio dell'altro.

La perdita dell'udito si divide generalmente in tre diverse categorie: neurosensoriale, trasmissiva, mista. La perdita dell'udito neurosensoriale è il tipo più comune di perdita dell'udito ed conseguenza del danneggiamento del nervo uditivo o dell'orecchio interno. Può essere ereditaria o il risultato dell'invecchiamento, dell'esposizione a rumori forti, di lesioni o malattie.

Non è curabile con un intervento medico o chirurgico, e molti tra coloro che ne soffrono traggono benefici dall'impiego di apparecchi acustici.

La perdita dell'udito trasmissiva si verifica quando le onde sonore non sono in grado di passare dall'orecchio esterno a quello interno. La causa può essere un ostacolo fisico come cerume o un oggetto estraneo, come anche un'infezione o un'anomalia ossea o una lesione al timpano.

Infine, nel caso della perdita mista, come indicato dal termine stesso, le persone possono avere una combinazione di ipoacusia neurosensoriale e conduttiva. Spesso si sviluppa una componente di perdita trasmissiva a una perdita neurosensoriale preesistente.

Cause principali della perdita dell'udito



Al di là di ostacoli come cerume o oggetti all'interno dell'orecchio e di lesioni del timpano, tra le cause principali di una perdita dell'udito vi è l'età: invecchiando il nostro senso dell'udito diminuisce naturalmente.

È il risultato dell'inevitabile perdita o danneggiamento di alcune delle minuscole cellule ciliate dell'orecchio interno.

La qualità del nostro udito inizia a peggiorare intorno ai 40 anni e diventa evidente e riconoscibile intorno ai 60-70. Al di sopra degli 80 anni, un adulto su due convive con una perdita dell'udito.

Altri fattori che mettono in pericolo il nostro udito sono per esempio i rumori forti (da quelli a cui si è sottoposti su alcuni luoghi di lavoro come anche la musica a volume troppo

alto. Abitudine questa che, secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), mette a rischio più di un miliardo di persone in tutto il mondo di età compresa tra 12 e 35 anni.

Vi sono poi anche fattori ereditari e genetici e non sempre le forme ereditarie di sordità si presentano alla nascita o da bambini ma si sviluppano più avanti nel tempo.

Impatto sulla salute mentale e lotta agli stereotipi

La perdita dell'udito, oltre a favorire il rischio di cadute, può avere un considerevole impatto sulla salute cognitiva, sul benessere mentale e sulla qualità della vita di chi ne soffre.

Per esempio, alcuni studi avrebbero mostrato che nelle persone anziane accresce il rischio maggiore di sviluppare demenza rispetto a quelle con udito normale e di un declino più rapido anche in termini di memoria e capacità di concentrazione.

Fortunatamente sembra che l'impiego di dispositivi come apparecchi acustici e impianti cocleari riducano questi rischi.

Un impatto vi è anche sulla salute mentale: depressione, isolamento, diminuzione delle relazioni sociali sono una conseguenza della perdita di autonomia, della frustrazione e/o dell'imbarazzo nel non capire ciò che viene detto ed essere additati come irascibili, poco collaborative, soggetti a confusione. Nel caso dei più piccoli depressione e isolamento possono essere legati a una limitazione nella loro capacità di comunicare e legare con gli altri bambini, dovuta anche a ritardi nel linguaggio.

Proprio per ridurre questo impatto è importante che le persone con perdite uditive non siano circondate da stigma e stereotipi sul loro conto.

Ecco alcuni esempi:

- [*Riguarda solo le persone anziane ed è inevitabile*](#)
Sempre più giovani soffrono di problemi di udito a causa dell'esposizione ad ambienti rumorosi, a seguito di infezioni o per via dell'esposizione prolungata ed eccessiva alla musica ad alto volume, e questi sono fattori di rischio spesso prevenibili.
- [*Tutti quelli che non sentono conoscono la lingua dei segni o leggono le labbra*](#)
In realtà, la maggior parte non usa la lingua dei segni. A farlo sono più spesso le persone sorde dalla nascita o dall'età infantile e che hanno avuto l'opportunità di impararla. Inoltre, alcune persone con perdita dell'udito leggono le labbra e altre no e molti suoni del parlato non sono visibili sulle labbra.

- [Devo urlare per farmi capire](#)

Il volume è solo uno dei problemi. Un altro, altrettanto fondamentale, è la chiarezza, e questa diminuisce in proporzione all'aumento di volume, che distorce la qualità del suono.

- [Gli apparecchi acustici e gli impianti cocleari risolvono completamente il problema](#)

Questi dispositivi non possono riportare l'udito alla "normalità". I benefici ottenuti dipendono da fattori quali la storia uditiva dell'individuo, la durata e l'insorgenza della sordità e l'età di impianto. Anche gli apparecchi acustici più avanzati non ripristinano l'udito al 100% e richiedono un allenamento uditivo per aiutare il cervello a elaborare i suoni. Detto questo, sono spesso di grande beneficio e possono migliorare la qualità della vita di chi li indossa.

Quindi cosa fare?

La cosa più importante è non rinunciare a comunicare e conversare con una persona con problemi di udito. Ecco alcune semplici accortezze da mettere in atto per riuscirci senza creare disagio o frustrazione:

1. Stabilire un contatto visivo per permettere la lettura delle labbra e posizionarsi vicino alla persona con cui si vuole parlare.
2. Non borbottare o parlare sottovoce, soprattutto in un ambiente rumoroso. Ma anche non gridare: meglio parlare lentamente (ma non troppo) e in modo naturale.
3. Pianificare incontri e riunioni in ambienti piccoli, tranquilli e con una buona illuminazione.
4. Per informazioni importanti prediligere messaggi di testo o e-mail.
5. Non ripetere all'infinito solo la parola che non è stata sentita, ma ripetere l'intera frase, magari provando con un sinonimo;
6. Non parlare come a un neonato;
7. Includere le persone con problemi di udito nelle conversazioni di gruppo e assicurarsi che parli una persona alla volta;
8. Essere pazienti: non essere ascoltati è frustrante, ma lo è anche non riuscire a farlo. Se si è entrambi pazienti e rilassati, la conversazione ne beneficia sicuramente.

Comitato di redazione Assilt

Riferimenti:

WHO - World Hearing Day 2024 <https://www.who.int/campaigns/world-hearing-day/2024>

Ministero della Salute - 3 marzo 2023, giornata mondiale dell'udito
https://www.salute.gov.it/portale/news/p3_2_1_1_1.jsp?lingua=italiano&menu=notizie&p=dalministero&id=6172

Haile LM, Kamenov K, Briant PS, et al; GBD 2019 Hearing Loss Collaborators. Hearing loss prevalence and years lived with disability, 1990-2019: findings from the Global Burden of Disease Study 2019. The Lancet 2021; [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)00516-X](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(21)00516-X)

Lisan Q, Goldberg M, Lahlou G, et al. Prevalence of Hearing Loss and Hearing Aid Use Among Adults in France in the CONSTANCES Study. JAMA Network Open 2022; doi:10.1001/jamanetworkopen.2022.17633
<https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2793494>

Lin FR, Yaffe K, Xia J, et al; Health ABC Study Group. Hearing loss and cognitive decline in older adults. JAMA Internal Medicine 2013; doi:10.1001/jamainternmed.2013.1868
<http://jamanetwork.com/article.aspx?doi=10.1001/jamainternmed.2013.1868>

Hearing Health Foundation - 17 Misconceptions About People with Hearing Loss
<https://hearinghealthfoundation.org/blogs/17-misconceptions-people-with-hearing-loss>

Hearing You - If asked, 58.5 million people in Europe would say they have a hearing loss.
<https://hearingyou.org/news/one-in-nine-european-say-they-have-a-hearing-loss/>

Hearing You - Breaking down myths surrounding hearing loss
<https://hearingyou.org/news/breaking-down-myths/>

John Hopkins Medicine - Types of Hearing Loss
<https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/hearing-loss/types-of-hearing-loss>

National Institutes of Health - National Institute on Aging - Hearing Loss: A Common Problem for Older Adults
<https://www.nia.nih.gov/health/hearing-and-hearing-loss/hearing-loss-common-problem-older-adults>