

Stop al rumore!

Protegersi dall'inquinamento acustico



Secondo l'OMS, il rumore è il secondo maggior problema ambientale per la salute, dopo l'inquinamento atmosferico; l'Italia svetta nelle classifiche dei paesi più rumorosi, seconda dopo gli Stati Uniti. Nelle grandi città, circa un terzo della popolazione è costretto a convivere con un eccesso di

decibel; i bambini, giovani e anziani sono le categorie più a rischio.

Il nostro apparato uditivo spesso è costretto a sopportare livelli di rumorosità eccessivi, ben oltre la soglia limite, che possono rappresentare una minaccia per la salute nostra e dei nostri bambini: il rumore ambientale (traffico stradale, aree aeroportuali o industriali, utensili elettrici), gli schiamazzi, la musica a tutto volume nelle cuffie, discoteche e centri commerciali, i cellulari, i video giochi e persino i giochi elettronici per i neonati ci espongono al rischio di sviluppare non solo danni transitori o permanenti al sistema uditivo, ma anche disturbi dell'umore (irritabilità, nervosismo...), insonnia, difficoltà di concentrazione, mal di testa, acufeni, iperacusie e rischio cardiovascolare.

Sotto accusa non sono solo l'elevato numero di decibel (pensiamo ad un giovane che frequenta spesso una discoteca, il livello di suono in cuffia, i macchinari di un'industria...), ma anche la continua e costante esposizione al rumore che non risulta dannosa per il sistema uditivo, ma che affatica molto il bambino, costretto ad impiegare più energie per concentrarsi e prestare attenzione od obbligato a usare in modo improprio la propria voce per farsi sentire: alti livelli di energia sonora possono provocare una riduzione delle capacità cognitive del bambino (attenzione, memoria), nonché una maggior fatica nell'acquisizione dei suoni corretti del linguaggio e nella comprensione dello stesso con conseguente difficoltà negli apprendimenti.

Come poterci difendere e non subire passivamente le conseguenze?

- Rispettare il silenzio: evitiamo di esporre un neonato o un bambino a musiche assordanti, rumori forti e per lui spaventosi o a tante voci messe tutte insieme (pensate ai centri commerciali in certi periodo dell'anno!). "Per costruire la sua vita interiore il bambino ha bisogno di pace e tranquillità" (Montessori M., *Il metodo del bambino e la formazione dell'uomo*, p. 36).

SPAZIO Pedagogia

www.agamica.org

- Televisioni e radio non sempre accese: oltre a creare un rumore di fondo "assordante", questi mezzi sempre accesi limitano il dialogo e la relazione, basi fondamentali per uno sviluppo pieno e sereno del bambino.
- Attenzione ai giochi per i bambini: un recente studio americano ha analizzato più di 90 tipi di giochi per bambini sopra ai sei mesi e ha riscontrato un'emissione sonora maggiore di 85dB a contatto con il gioco nel 98% del campione e a 30 cm di distanza nel 26%!
- Attenzione all'uso di videogiochi ed Mp3 negli adolescenti, alla frequenza nelle discoteche e ai concerti: gli studi di popolazione più recenti condotti in Europa e in America rilevano che il 10-15% degli adolescenti presenta una capacità uditiva inferiore alla norma e questa percentuale aumenta nei soggetti che utilizzano dei lettori portatili musicali per più di 7 ore alla settimana rispetto a chi non ne fa uso e nei ragazzi che frequentano almeno due volte al mese discoteche e concerti rock.
- Parlare con il pediatra e prenotare un esame audiometrico se, osservando il vostro bambino, vi accorgete che:
 - da neonato, non sobbalza per un suono forte o improvviso, non reagisce al suono della voce della mamma, non modifica la sua poppata quando c'è un rumore forte, non emette suoni gutturali per richiamare l'attenzione.
 - vi chiede di ripetere quello che dite frequentemente.
 - inizia a parlare in ritardo rispetto ai suoi coetanei.
 - non pronuncia correttamente parole e frasi.
 - sono presenti difficoltà scolastiche.
 - ha difficoltà a concentrarsi su una voce in presenza di diverse persone che parlano.
 - tiene il volume della televisione o della musica alto senza motivo.
 - è svogliato, partecipa poco.

Dott.ssa Valentina Meggetto
Pedagogista Clinico