

# Logopedia la voce va curata

I segreti per mantenerla in salute nelle caratteristiche di tono, timbro e volume a qualsiasi età



**Marina Tripodi**  
Logopedista,  
docente  
a contratto  
all'Università  
della Campania  
Luigi Vanvitelli

di **Emanuela Di Napoli Pignatelli**

«Il primo segnale della voce? È il vagito ma non occorre far nulla a meno che non vi sia presente uno stridore laringeo e anche in questo caso si aspetta che la laringe abbia il suo sviluppo». Così, Marina Tripodi, docente a contratto presso l'Università della Campania Luigi Vanvitelli, in discipline dello Spettacolo e past president di Sifel, la Società Italiana di Logopedia e Foniatria, parla dell'importanza di un corretto stile di vita per salvaguardare la salute vocale in occasione della giornata mondiale della voce tenutasi a metà aprile scorso. Una giornata per imparare a prendersi cura di uno strumento che ci accompagna nell'arco della nostra vita, mutando con lo scorrere del tempo. E così la figura del logopedista ha sempre più importanza, sia in ambito preventivo che abilitativo. Un ruolo fondamentale in caso di una patologia accertata.

**Quando bisogna recarsi dal logopedista?**

«Sin da piccoli. È importante infatti provvedere a una



valutazione dello sviluppo del linguaggio, soprattutto in età prescolare, a scopo preventivo per individuare eventuali difficoltà di apprendimento. Altro momento fondamentale nello sviluppo è quello preadolescenziale, in cui assistiamo a una muta vocale, in concomitanza con lo sviluppo ormonale e l'aumento dei segni sessuali. Il successivo passaggio altrettanto importante si avrà in età avanzata, solitamente, a partire dai 65 anni quando si assiste alla presbi-

fonia. Non una patologia, ma una tappa che riguarda l'invecchiamento della voce. Infatti così come invecchia il corpo, invecchiano le corde vocali. Con l'età cambiano i legamenti e le cartilagini che producono la voce, ed ecco che con il tempo modifica anche il tono della voce. È consigliato, dunque, un allenamento vocale per mantenere la salute della voce nelle sue caratteristiche di tono, timbro e volume».

**E oltre all'eventuale pre-**

**venzione?**

«Ci si può rivolgere al logopedista per tante differenti patologie, ad esempio nei casi di disturbi della deglutizione disfunzionale, dovuta sia in caso di respirazione orale, sia in casi di male occlusione dentale, in bambini che hanno ipertrofia adenoidea e palato ogivale: molto importante è la collaborazione con gli odontoiatri e i pediatri. In caso di disturbi dell'apprendimento, o del linguaggio».

**Cosa è la vocologia artistica?**

«La vocologia artistica è una branca della foniatria dove si studia la voce degli artisti e i loro stili vocali. Dal canto classico al moderno, al jazz, pop, soul, alla voce attoriale. I vocal trainer sono coloro che prendono in carico la voce a 360 gradi, la potenziano, la sviluppano. Ad esempio, ultimamente mi è capitato di assistere alla realizzazione di diversi musical, di seguire artisti e cantanti famosi. L'ultima esperienza è stata quella di Sanremo, dove il logopedista era con l'artista che doveva esibirsi e prima della performance si dedicava al riscaldamento vocale e al suo raffreddamento immediatamente

dopo. Prima della kermesse, nei giorni che precedono in ogni caso tutte le performance teatrali e musicali, il logopedista si occupa anche di tracciare un programma di prevenzione dell'abuso vocale, una sorta di igiene vocale. Si parte avendo cura di predisporre una sana alimentazione facendo attenzione all'idratazione delle corde vocali dell'attore o dell'artista che si sta seguendo».

**Quindi ci si occupa anche della dieta degli artisti. Quale il nesso tra voce e cibo?**

«Molti artisti svolgono una vita movimentata, mangiando male a tarda ora o in modo disordinato e spesso fuori casa. Ciò ad esempio favorisce il reflusso gastroesofageo, per cui il rispetto della dieta e la scelta degli alimenti in vista della performance è di vitale importanza».

**Un esempio di voce artistica ben conservata?**

«Sicuramente il mio caro amico Enzo Garinei, fratello di Pietro della premiata ditta Garinei & Giovannini, che svolge ancora tutt'oggi, passati i 90 anni, la sua attività di attore e doppiatore all'interno dei suoi musical».