

Voce e canto: come agiscono gli estrogeni?

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

“Sono cantante lirica. Ho 48 anni e da un anno sono in menopausa. Non ho particolari disturbi ma ho notato con preoccupazione che la mia voce sta perdendo limpidezza e purezza. Come se si stesse intorbidendo, sia nelle note alte sia in quelle basse. E' la carenza di ormoni che causa questo? Mi consiglia una terapia ormonale? Come dovrei sceglierla per non rischiare di compromettere la mia voce, che per me è anche strumento professionale? Capisco che è un problema molto particolare, ma spero mi risponderà lo stesso!”.

Caterina P. (Perugia)

Le rispondo molto volentieri, perché la sua domanda mi dà lo spunto per ricordare una caratteristica essenziale – e trascurata- dei nostri amici estrogeni: sono una linfa che nutre tutto il corpo femminile, inclusi gli organi di senso e la voce. Nutrono l'udito, l'olfatto, il gusto, la vista, il tatto, in quanto contribuiscono a mantenere sani gli organi che sottendono queste preziose funzioni, rallentando l'impatto dell'invecchiamento. Inoltre, sono dei modulatori formidabili della funzione delle corde vocali. Sono infatti gli estrogeni che danno alla voce femminile la coloritura adulta, che si esalta grazie al costante e finissimo lavoro di educazione al canto. Mentre il testosterone, che fa aumentare di spessore le corde vocali alla pubertà, è responsabile dell'abbassamento della voce e del timbro delle diverse voci maschili.

Che cosa succede alle corde vocali alla menopausa?

Vanno incontro alle stesse modificazioni che sono evidenti, per esempio, nella vagina: la mucosa si assottiglia, i vasi sanguigni si riducono di numero e ricchezza di flusso, si riduce di oltre il 30% l'attività dei fibroblasti, le cellule operaie che producono il collagene, l'elastina e i mucopolisaccaridi, ossia le sostanze che costituiscono il tessuto connettivo, anche delle corde vocali. Di conseguenza, le corde vocali possono diventare più rigide, meno elastiche, e perdere progressivamente quella capacità squisita di vibrare modulando il canto. In effetti, l'esame citologico delle cellule di sfaldamento delle corde vocali e della laringe, esaminate con le stesse colorazioni con cui si fa il pap-test, hanno dimostrato le stesse modificazioni cellulari di tipo atrofico che riscontriamo appunto in vagina. A conferma di quanto le dicevo, e cioè che gli estrogeni sono una linfa che nutre tutto il corpo femminile, e non solo i genitali o il seno!

Persone molto sensibili alla voce come lei possono allora notare come la menopausa possa causare, appunto, “perdita della limpidezza e della purezza del canto”, come lei accuratamente mi scrive. E aumentare il “rumore di fondo”, un'impercettibile vibrazione che solo le orecchie più sensibili possono cogliere. In termini semplici, è come se una ruggine sottile avvolgesse pian piano le corde vocali, determinando progressivamente le più evidenti modificazioni della voce che molte donne notano con gli anni dopo la menopausa e che lei invece ha saputo riconoscere con immediata tempestività. Dal punto di vista clinico ho notato che questo “rumore di fondo” può aumentare se la donna in passato ha sofferto di micropolicistosi ovarica e quindi di eccesso

di testosterone. Dopo la menopausa, infatti, l'aumento dell'ormone luteotropo (LH) può determinare ancora un aumento relativo della produzione di testosterone da parte delle cellule di Leydig contenute nell'ovaio. E questo, in carenza di estrogeni, può ulteriormente contribuire a ispessire e irrigidire le corde vocali, togliendo ulteriore limpidezza. In positivo, è possibile mantenere una voce magnifica, anche dopo la menopausa, con la giusta sinergia tra ormoni e cure specifiche. Auguri!

Prevenire e curare – Che cosa si può fare?

- Una terapia ormonale sostitutiva con ormoni bioidentici (estradiolo e progesterone naturale), in assenza di controindicazioni, è la risposta più pertinente. Questi ormoni, da un lato, "nutrono" le corde vocali come se la donna fosse ancora in età fertile, esattamente con gli stessi ormoni prodotti dall'ovaio (per questo si dice "bioidentici"), garantendone l'integrità anatomica e quindi funzionale; dall'altro, riducono i livelli di LH, contribuendo quindi a far diminuire la produzione ovarica di testosterone che, se aumentasse anche minimamente, potrebbe rivelarsi problematica in una cantante lirica;

- vanno comunque effettuati tutti gli esercizi abituali per "allenare" le corde vocali e mantenere la limpidezza della voce, oltre ad aumentare le attenzioni preventive nei confronti delle malattie da raffreddamento, dell'influenza (vaccinarsi!) e di tutti quei fattori infiammatori che potrebbero ulteriormente alterare la purezza del canto.