

# Acufeni CHE TORMENTO!

*Legati quasi sempre a una perdita uditiva, possono migliorare con terapie alternative come il feedback acustico o TRT*

a cura di GIOVANNI DANESI

**R**onzii, tintinni, stridori, fischi, fruscii, soffi, sibili e talvolta suoni pulsanti. In chi soffre di acufene (o tinnitus), l'orecchio (uno solo o entrambi) percepisce una serie di rumori in modo costante o intermittente, debole o forte. Rumori "fantasma" che gli altri, dall'esterno, non possono percepire, ma possono causare a chi ne soffre altri sintomi come mal di testa, ansia, difficoltà di concentrazione, rendendo a volte anche molto difficile svolgere le normali attività quotidiane.

**LE CAUSE?  
IN GENERE UNA PERDITA  
DI UDITO DOVUTA A  
INFIAMMAZIONI, TRAUMI, ETÀ**

L'acufene è la percezione di un suono all'interno dell'orecchio di varia tonalità. Le ultime ricerche

scientifiche suppongono che esso si generi a livello della corteccia cerebrale come segno di una perdita uditiva, una sorta di cicatrice di un udito che non c'è più. Infatti nella maggioranza dei casi l'acufene non trova una causa specifica ma si associa semplicemente a una perdita uditiva di varia entità. Il deficit uditivo può essere legato a diversi fattori: malattie dell'orecchio, traumi, processi degenerativi legati all'età, utilizzo di farmaci ototossici che possono colpire l'orecchio interno sia nella sua porzione uditiva sia in quella vestibolare. Altre volte, invece, l'acufene può essere associato ad alcune malattie dell'orecchio come l'otosclerosi (che consiste in una crescita microscopica anomala di osso nelle pareti dell'orecchio interno), la sindrome di Meniere, la

presenza di un neurinoma (tumore benigno) del nervo acustico, alcune patologie tumorali benigne di tipo vascolare dell'orecchio (parangliomi con acufene pulsante). Altre cause generali che possono favorire l'insorgenza di acufene sono il diabete, l'ipertensione arteriosa, alcune malattie dei grossi vasi arteriosi a livello del collo (stenosi carotidee).

**POCHI FARMACI EFFICACI.  
MEGLIO LE TERAPIE  
ALTERNATIVE COSIDDETTE  
DI CONDIZIONAMENTO**

Come accennato, anche se la perdita uditiva è certamente la più frequente, le cause di acufene possono essere diverse. Per questo il primo passo per una corretta terapia è una corretta diagnosi. Una volta accertata la causa (o l'insieme di cause)



PROF. GIOVANNI DANESI  
Specialista in Otorinolaringoiatria

- DIRETTORE U.O.  
OTORINOLARINGOIATRIA E  
DIPARTIMENTO NEUROSCIENZE  
ASST PAPA GIOVANNI XXIII BERGAMO -

L'ACUFENE NON È UNA MALATTIA, MA UN DISTURBO CARATTERIZZATO DALLA PERCEZIONE DI SUONI NON LEGATI A STIMOLI ESTERNI. SI STIMA CHE CIRCA IL 20% DELLA POPOLAZIONE GENERALE NE ABBAIA SOFFERTO ALMENO UNA VOLTA NELLA VITA, PERCENTUALE CHE SALE AL 40% NELLA FASCIA D'ETÀ SOPRA I 65 ANNI. CIRCA OTTO MILIONI DI ITALIANI, INVECE, NE SOFFRONO IN MODO CRONICO. CON FORTI RIPERCUSSIONI SULLA QUALITÀ DI VITA

che ha scatenato l'acufene si può stabilire quale sia il trattamento più indicato per quel caso, tenendo presente che l'obiettivo primario è rendere sopportabile il disturbo. Se ad esempio l'acufene è generato da una patologia accertata, come quelle descritte, può trovare giovamento dalla soluzione della causa principale mediante intervento chirurgico o terapia medica a seconda dei casi. In tutte le altre situazioni, cioè acufeni associati a una perdita uditiva, l'approccio farmacologico al momento non ha trovato soluzioni che abbiano dimostrato una reale efficacia scientifica sul sintomo. Purtroppo le novità sul fronte della ricerca delle cause degli acufeni (eccetto i

casi descritti in precedenza in cui è possibile ricondurre il sintomo a una malattia ben precisa) non sono altrettanto incoraggianti quanto invece lo sono le terapie alternative basate sulle tecniche di condizionamento (*feedback acustico* o TRT - *Tinnitus Retraining Therapy*) che mirano ad attenuare l'intensità percepita dal soggetto mediante un miglior funzionamento dei sistemi di adattamento uditivo del cervello. In alternativa, vengono proposti sistemi protesici di emissione di rumori di mascheramento a varia intensità e frequenza che mirano sempre ad attenuare la percezione del suono, confondendolo con altri di sottofondo non "invasivi" e non fastidiosi.

**LA RIABILITAZIONE:  
ALLENARE UDITO  
E CERVELLO A SUONI  
PIACEVOLI**

La TRT (*Tinnitus Retraining Therapy*) è una metodica riabilitativa messa a punto da Jastreboff all'inizio degli anni Novanta. È la più nota e diffusa fra le terapie basate sul concetto di "sound habituation" cioè di desensibilizzazione alla percezione dell'acufene attraverso la somministrazione di suoni terapeutici adeguati. L'obiettivo non è eliminare l'acufene (ad oggi non esiste alcuna "terapia"),

ma allenare l'apparato uditivo e il cervello del paziente a sopportarlo come qualcosa di naturale. Il nostro cervello, infatti, ha un alto grado di "plasticità" che gli permette di abituarsi a qualsiasi suono se questo non ha implicazioni negative. La TRT ha proprio lo scopo di eliminare queste implicazioni e a far diventare l'acufene un rumore "neutro": questo rende più facile abituarsi alla sua presenza. Per facilitare il raggiungimento di questa abitudine si usa spesso la tecnica cosiddetta dell'arricchimento sonoro: il paziente viene sottoposto

a stimolazioni acustiche di bassissima intensità attraverso generatori sonori che, in sottofondo, producono suoni che si mischiano all'acufene; si tratta di suoni piuttosto gradevoli che permettono una facile e breve abitudine. Il suono dell'acufene si confonde in mezzo a questo sottofondo e diventa così più difficile da percepire. La terapia TRT ha una durata non inferiore a 12-18 mesi, talvolta 24. Al termine, il paziente avvertirà ancora l'acufene, ma in modo molto meno intenso, solo concentrandosi su di esso e quindi senza provare fastidio.

# Acufeni CHE TORMENTO!

*Legati quasi sempre a una perdita uditiva, possono migliorare con terapie alternative come il feedback acustico o TRT*

a cura di GIOVANNI DANESI

**R**onzii, tintinni, stridori, fischi, fruscii, soffi, sibili e talvolta suoni pulsanti. In chi soffre di acufene (o tinnitus), l'orecchio (uno solo o entrambi) percepisce una serie di rumori in modo costante o intermittente, debole o forte. Rumori "fantasma" che gli altri, dall'esterno, non possono percepire, ma possono causare a chi ne soffre altri sintomi come mal di testa, ansia, difficoltà di concentrazione, rendendo a volte anche molto difficile svolgere le normali attività quotidiane.

**LE CAUSE?  
IN GENERE UNA PERDITA  
DI UDITO DOVUTA A  
INFIAMMAZIONI, TRAUMI, ETÀ**

L'acufene è la percezione di un suono all'interno dell'orecchio di varia tonalità. Le ultime ricerche

scientifiche suppongono che esso si generi a livello della corteccia cerebrale come segno di una perdita uditiva, una sorta di cicatrice di un udito che non c'è più. Infatti nella maggioranza dei casi l'acufene non trova una causa specifica ma si associa semplicemente a una perdita uditiva di varia entità. Il deficit uditivo può essere legato a diversi fattori: malattie dell'orecchio, traumi, processi degenerativi legati all'età, utilizzo di farmaci ototossici che possono colpire l'orecchio interno sia nella sua porzione uditiva sia in quella vestibolare. Altre volte, invece, l'acufene può essere associato ad alcune malattie dell'orecchio come l'otosclerosi (che consiste in una crescita microscopica anomala di osso nelle pareti dell'orecchio interno), la sindrome di Meniere, la

presenza di un neurinoma (tumore benigno) del nervo acustico, alcune patologie tumorali benigne di tipo vascolare dell'orecchio (parangliomi con acufene pulsante). Altre cause generali che possono favorire l'insorgenza di acufene sono il diabete, l'ipertensione arteriosa, alcune malattie dei grossi vasi arteriosi a livello del collo (stenosi carotidea).

**POCHI FARMACI EFFICACI.  
MEGLIO LE TERAPIE  
ALTERNATIVE COSIDDETTE  
DI CONDIZIONAMENTO**

Come accennato, anche se la perdita uditiva è certamente la più frequente, le cause di acufene possono essere diverse. Per questo il primo passo per una corretta terapia è una corretta diagnosi. Una volta accertata la causa (o l'insieme di cause)



PROF. GIOVANNI DANESI  
Specialista in Otorinolaringoiatria

- DIRETTORE U.O.  
OTORINOLARINGOIATRIA E  
DIPARTIMENTO NEUROSCIENZE  
ASST PAPA GIOVANNI XXIII BERGAMO -

L'ACUFENE NON È UNA MALATTIA, MA UN DISTURBO CARATTERIZZATO DALLA PERCEZIONE DI SUONI NON LEGATI A STIMOLI ESTERNI. SI STIMA CHE CIRCA IL 20% DELLA POPOLAZIONE GENERALE NE ABBAIA SOFFERTO ALMENO UNA VOLTA NELLA VITA, PERCENTUALE CHE SALE AL 40% NELLA FASCIA D'ETÀ SOPRA I 65 ANNI. CIRCA OTTO MILIONI DI ITALIANI, INVECE, NE SOFFRONO IN MODO CRONICO. CON FORTI RIPERCUSSIONI SULLA QUALITÀ DI VITA

che ha scatenato l'acufene si può stabilire quale sia il trattamento più indicato per quel caso, tenendo presente che l'obiettivo primario è rendere sopportabile il disturbo. Se ad esempio l'acufene è generato da una patologia accertata, come quelle descritte, può trovare giovamento dalla soluzione della causa principale mediante intervento chirurgico o terapia medica a seconda dei casi. In tutte le altre situazioni, cioè acufeni associati a una perdita uditiva, l'approccio farmacologico al momento non ha trovato soluzioni che abbiano dimostrato una reale efficacia scientifica sul sintomo. Purtroppo le novità sul fronte della ricerca delle cause degli acufeni (eccetto i

casi descritti in precedenza in cui è possibile ricondurre il sintomo a una malattia ben precisa) non sono altrettanto incoraggianti quanto invece lo sono le terapie alternative basate sulle tecniche di condizionamento (*feedback acustico* o TRT - *Tinnitus Retraining Therapy*) che mirano ad attenuare l'intensità percepita dal soggetto mediante un miglior funzionamento dei sistemi di adattamento uditivo del cervello. In alternativa, vengono proposti sistemi protesici di emissione di rumori di mascheramento a varia intensità e frequenza che mirano sempre ad attenuare la percezione del suono, confondendolo con altri di sottofondo non "invasivi" e non fastidiosi.

**LA RIABILITAZIONE:  
ALLENARE UDITO  
E CERVELLO A SUONI  
PIACEVOLI**

La TRT (*Tinnitus Retraining Therapy*) è una metodica riabilitativa messa a punto da Jastreboff all'inizio degli anni Novanta. È la più nota e diffusa fra le terapie basate sul concetto di "sound habituation" cioè di desensibilizzazione alla percezione dell'acufene attraverso la somministrazione di suoni terapeutici adeguati. L'obiettivo non è eliminare l'acufene (ad oggi non esiste alcuna "terapia"),

ma allenare l'apparato uditivo e il cervello del paziente a sopportarlo come qualcosa di naturale. Il nostro cervello, infatti, ha un alto grado di "plasticità" che gli permette di abituarsi a qualsiasi suono se questo non ha implicazioni negative. La TRT ha proprio lo scopo di eliminare queste implicazioni e a far diventare l'acufene un rumore "neutro": questo rende più facile abituarsi alla sua presenza. Per facilitare il raggiungimento di questa abitudine si usa spesso la tecnica cosiddetta dell'arricchimento sonoro: il paziente viene sottoposto

a stimolazioni acustiche di bassissima intensità attraverso generatori sonori che, in sottofondo, producono suoni che si mischiano all'acufene; si tratta di suoni piuttosto gradevoli che permettono una facile e breve abitudine. Il suono dell'acufene si confonde in mezzo a questo sottofondo e diventa così più difficile da percepire. La terapia TRT ha una durata non inferiore a 12-18 mesi, talvolta 24. Al termine, il paziente avvertirà ancora l'acufene, ma in modo molto meno intenso, solo concentrandosi su di esso e quindi senza provare fastidio.