

IL "SINGHIOZZO"

Può capitare a tutti, si ripete in modo ritmico, fastidioso e spesso "ostinato": è il singhiozzo.

Il singhiozzo è un fenomeno dovuto a contrazioni ripetute e involontarie del muscolo diaframma, il muscolo che si contrae durante durante l'inspirazione e si distende durante l'espiazione.

Come mai la contrazione del diaframma, che determina il fenomeno singhiozzo, si mette in moto? Il meccanismo è dovuto ad una alterazione del nervo frenico, deputato proprio al controllo delle contrazioni del diaframma.

1. **Il nervo frenico segue un percorso molto lungo:** nasce nel cervello, attraversa la zona cervicale e innerva diversi organi (il diaframma, la sottile membrana che avvolge il cuore, il fegato, lo stomaco e i reni). Se il nervo viene irritato in un punto qualsiasi del suo percorso, può conseguire un episodio di singhiozzo.
2. **Il tipico suono "hic",** che si ripete in modo ritmico e continuo per alcuni minuti, è dovuto al fatto che ogni contrazione del diaframma si conclude con una brusca chiusura della glottide, la valvola che separa l'apparato respiratorio da quello digerente.
3. Oltre al nervo frenico, **il singhiozzo coinvolge anche alcune parti del sistema nervoso: i centri che controllano la respirazione e l'ipotalamo,** una parte del cervello non controllabile dalla volontà (questo è il motivo per cui il singhiozzo si manifesta improvvisamente).

Le cause

Spesso il motivo scatenante il singhiozzo non si conosce, ma si è visto che alcune situazioni tipiche della vita quotidiana, lo possono causare facilmente:

1. **dilatazione dello stomaco,** determinata dalla rapida o eccessiva ingestione di cibo e liquidi;
2. **bruschi sbalzi di temperatura,** come passare dal caldo al freddo oppure bere una bevanda bollente o gelata;
3. eccessiva ingestione di **bevande alcoliche,** che può danneggiare la mucosa gastrica (il tessuto di rivestimento dello stomaco) provocandone l'infiammazione e indirettamente irritare il diaframma;
4. **episodi di emotività:** quando ci si trova in una condizione di forte disagio, si ingoia una quantità di aria superiore al normale. Ciò provoca come diretta conseguenza l'irritazione del diaframma e quindi la comparsa del singhiozzo.
5. **In tutti questi casi il singhiozzo deve essere considerato un fenomeno del tutto normale, che si risolve in pochi minuti,** ricorrendo ai metodi di cura tradizionali elencati di seguito.

Come si cura



Il singhiozzo occasionale, quello che dura pochi minuti, si risolve facilmente con piccoli accorgimenti facilmente attuabili. Già 2000 anni fa, il medico greco Ippocrate consigliava quello che tuttora rimane il metodo più usato ed efficace: **trattenere il fiato e restare in apnea per 10-15 secondi.** Questa manovra

è utile perché induce il diaframma a rilassarsi e deve essere preceduta da una inspirazione profonda.

Esistono numerosi altri rimedi, che pur non avendo sempre una vera e propria base scientifica, hanno dalla loro l'esperienza di generazioni; ecco i più validi:

1- ingerire rapidamente acqua a piccoli sorsi , oppure metterne un sorso in bocca e spingerla violentemente nell'esofago (il tratto del tubo digerente compreso tra la gola e lo stomaco). Ciò permette di far arrivare al cervello un messaggio in grado di bloccare il singhiozzo; in alternativa si può anche deglutire un po' di ghiaccio tritato finemente .	2- favorire uno starnuto (si può usare una piuma con cui solleticare la base del naso). In questo caso si mette in azione tutta la muscolatura diaframmatica e quella intercostale. Di conseguenza si dà uno scossone violento al sistema che riparte riprendendo il suo ritmo normale.	3- inghiottire rapidamente un cucchiaino di zucchero : grazie alla composizione in granuli, lo zucchero scendendo attraverso l'esofago, stimola il diaframma fermandone le contrazioni.
4- prendere un cucchiaino di aceto : in virtù della sua composizione acida, l'aceto determina una lieve contrazione dell'esofago, spesso sufficiente a interrompere lo spasmo del diaframma. Non bisogna, però, usarlo spesso, a causa delle sue proprietà corrosive, che potrebbero determinare lesioni alla mucosa che riveste lo stomaco.	5- comprimere con le unghie degli indici un punto di agopuntura situato all'interno dei padiglioni auricolari. Si tratta della piegolina che si trova in mezzo alla conca, la zona in prossimità del condotto uditivo.	6- prendere un cucchiaino di succo di limone puro : il sapore asprigno del frutto induce a trattenere il fiato per qualche secondo, favorendo la risoluzione del problema.

Dalle leggende ai rituali



Oltre ai sistemi usati comunemente, attorno al fenomeno "singhiozzo" sono nate le più svariate leggende. Secondo alcuni il fastidio potrebbe passare bagnando un lobo dell'orecchio con acqua o saliva; altri assicurano che basterebbe distrarre la persona.

1. Un luogo comune, con un fondo di verità, dice che per far passare il singhiozzo **possa essere utile uno spavento**. La paura, infatti, come conseguenza provoca un'ulteriore contrazione del muscolo diaframma, che spesso riesce ad invertire la rotta facendo riprendere il ritmo normale di movimento al muscolo stesso. D'altra parte però, **uno spavento improvviso può anche provocare il singhiozzo** o addirittura accentuarlo, se già lo si ha. Un sussulto di timore induce, infatti, a inspirare più in fretta del normale, determinando una maggior introduzione di aria nei polmoni, cosa che può facilmente scatenare il singhiozzo stesso.
2. Vale la pena ricordare un rituale che, stando all'esperienza della maggior parte delle persone, permette di arrestare il singhiozzo: **si deve sorseggiare mezzo bicchiere d'acqua bevendo dalla parte opposta del bicchiere** (in pratica si deve ruotare il polso, dopo aver preso in mano il bicchiere, di circa 180 gradi); le gambe devono essere leggermente divaricate, mentre il busto è proteso in avanti (!?!?!?)

Quando può diventare un problema

Il singhiozzo occasionale e transitorio non deve destare preoccupazione. Possono verificarsi, però, casi in cui esso è particolarmente persistente. Il

fenomeno può arrivare a durare anche diverse ore o addirittura giorni, senza smettere o solo con brevissime pause. In questi casi il singhiozzo può essere determinato da:

1. **problemi agli organi interni**, come per esempio una **pericardite**, ossia una infiammazione del pericardio (la guaina che fascia il cuore); **disturbi dell'apparato digerente** (reflusso gastro-esofageo, un problema per cui il contenuto dello stomaco tende a risalire verso l'alto; gastrite, ossia l'infiammazione della mucosa gastrica che riveste le pareti interne dello stomaco);
2. **alterazioni dei centri nervosi che controllano il singhiozzo**: è sufficiente per esempio l'occlusione di un vaso sanguigno che nutre questi centri, perché il disturbo si manifesti.

In tutte queste situazioni è **opportuno consultare il proprio medico curante oppure recarsi al pronto soccorso**, in modo da potersi sottoporre a esami di accertamento (**consistenti principalmente in radiografia del torace, ecografia, elettrocardiogramma, risonanza magnetica**).