



Sanremo, dalla voce alla postura: â??Prepararsi come per una maratonaâ?•

Descrizione

(Adnkronos) â?? Sanremo 2026 Ã? alle porte e la macchina del festival sta scaldando i motori. SarÃ una lunga settimana che metterÃ a dura prova i cantanti: tra i 30 Big in gara, 10 salgono per la prima volta sul palco dellâ??Ariston. Veterani o debuttanti, per tutti la mente e il fisico saranno messi a dura prova da un evento che Ã? la maratona televisiva per eccellenza. Il festival â??si configura come un vero e proprio â??stress-testâ?? biologico e psicologico per gli artisti in gara. La partecipazione alla kermesse richiede un impegno che trascende la semplice competenza tecnica canora, mettendo a dura prova psico-fisicamente i cantanti. Lâ??artista che calca il palcoscenico del Teatro Ariston Ã? sottoposto a un carico di lavoro che per intensitÃ Ã? paragonabile a quello di un atleta dâ??Ã©lite impegnato in una competizioneâ?•. A fare il punto per lâ??Adnkronos Salute Ã? Andrea Bernetti, professore ordinario di Medicina fisica e riabilitativa dellâ??universitÃ del Salento.

â??Ovviamente lâ??ansia da prestazione non Ã? solo problema psicologicoâ?•, spiega: â??Si traduce in una contrazione involontaria dei muscoli elevatori della laringe, alterando la biomeccanica del tratto vocale e forzando lâ??artista a â??spingereâ?? per ottenere il volume desiderato, innescando cosÃ un circolo vizioso di affaticamento e potenziale danno tissutale. A questo â?? descrive lo specialista â?? si aggiunge una secrezione prolungata di cortisolo, lâ??ormone dello stress. Se nel breve termine questo ormone permette di gestire nel breve termine la performance, la sua persistenza nei 5 giorni del festival puÃ² portare a conseguenze potenzialmente dannose come lâ??indebolimento del sistema immunitario, rendendo le mucose delle corde vocali piÃ¹ suscettibili a infezioni virali o batteriche. â??Se a oltre a questo aggiungiamo come le corde vocali siano soggette a una frizione meccanica estrema, Ã? comprensibile pensare come, in condizioni di stanchezza, la chiusura glottica diventa inefficiente, portando alla formazione di edemi (gonfiori) o, nei casi di abuso prolungato, addirittura a lesioni organiche come noduli o polipiâ?•, prosegue Bernetti, anche segretario generale Simfer (SocietÃ italiana di medicina fisica e riabilitativa.

â??La raucedine e la perdita del controllo delle note alte sono i segnali dâ??allarme che indicano una sofferenza della mucosaâ?•, avverte il medico-fisiatra. â??Situazione che si aggrava ancora di piÃ¹ â?? sottolinea â?? in condizioni di reflusso gastrico. Da questo punto di vista esistono diversi protocolli atti ad agire non solo sulla soppressione dei sintomi, ma anche sullâ??eliminazione delle cause attraverso lâ??equilibrio della performance e dello stile di vitaâ?•. Un aspetto spesso sottovalutato Ã? poi quello

posturale. La postura precisa lâ??esperto non Ã solo una questione estetica, ma la base architettonica su cui poggia lo strumento vocale. Infatti, esiste una correlazione diretta tra lâ??allineamento della colonna vertebrale e lâ??efficienza del diaframma•.

Come si puÃ² intervenire? Eâ?? fondamentale fare attenzione allâ?? idratazione, che Ã uno dei pilastri della salute vocale â?? risponde Bernetti â?? Non basta bere acqua subito prima di cantare. Le corde vocali vengono idratate per via sistemica, occorre quindi bere costantemente a piccoli sorsi durante tutto lâ??arco della giornata. In alcuni casi sono utili vaporizzazioni o inalazioni di soluzione fisiologica, o acqua termale, che possono aiutare a mantenere lâ??umiditÃ superficiale della mucosa•.

Nel caso della postura? â??Una colonna vertebrale flessibile e ben allineata permette alla laringe di muoversi liberamente. Se la curva lordotica cervicale Ã accentuata (iperlordosi), o se la testa Ã proiettata in avanti, i muscoli anteriori del collo subiscono un allungamento passivo che blocca la laringe verso lâ??alto, impedendo il corretto passaggio tra i registri vocali â?? analizza lo specialista â?? Una postura instabile, magari anche causata dallâ??uso di calzature inadeguate o da una base dâ??appoggio troppo stretta, costringe il corpo a cercare stabilitÃ attraverso contrazioni muscolari non necessarie che si riflettono inevitabilmente sul timbro vocale•.

Secondo Bernetti, â??per affrontare il Festival di Sanremo in condizioni ottimali lâ??artista deve adottare una routine rigorosa che integri dieta, allenamento fisico e igiene vocale sin da mesi prima dellâ??evento. Lâ??evento richiede una consapevolezza che va ben oltre il talento musicale. Il successo sul palco dellâ??Ariston Ã il risultato di un equilibrio tra preparazione atletica, stabilitÃ posturale, igiene alimentare e resilienza psicologica. La prevenzione delle problematiche fisiche non Ã un atto isolato â?? conclude il medico-fisiatra â?? ma un percorso che coinvolge unâ??Ã©quipe multidisciplinare. La sfida non Ã solo cantare bene una sera, ma riuscire a mantenere la stessa qualitÃ e brillantezza per tutta la durata della manifestazione•.

â??

spettacoli

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Febbraio 23, 2026

Autore

redazione