

# anch'io

**L**a sinusite, la malattia abbastanza frequente che ha afflitto anche Povia, è l'infiammazione della mucosa che riveste i seni paranasali, ossia quelle cavità piene d'aria che circondano il naso, nelle ossa della fronte e della mascella. Hanno la funzione di alleggerire la testa, proteggere il cervello assorbendo eventuali urti e contribuire, con il naso, a condizionare l'aria inspirata. Ma queste strutture, che comunicano con le fosse nasali attraverso vari osti, possono diventare ricettacolo di germi.

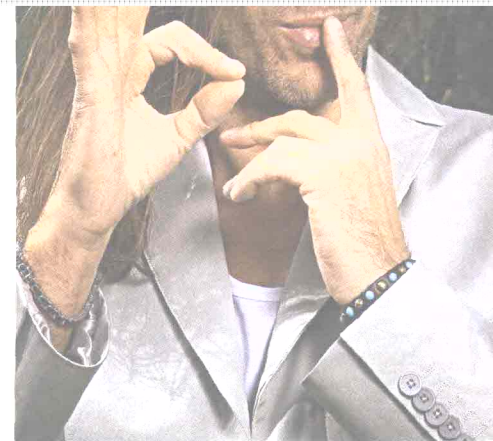
**CAUSE.** Scambiata per un raffreddore che non passa, la sinusite nasce quasi sempre come complicazione di una rinite. Avviene, insomma, che il muco, ristagnando a lungo nelle cavità nasali a causa di raffreddore o allergia (come forse è successo a Povia), diventa area fertile per virus, batteri o più raramente funghi. Ma le situazioni che possono favorire la sinusite possono anche essere infezioni dei denti, nuoto, tuffi, traumi, cattiva respirazione nasale, così come deformità del setto nasale e presenza di polipi. Si aggiungono fattori ambientali che possono favorire o aggravare la patologia, come inquinamento, aria condizionata, fumo.

**TIPI.** Quando i sintomi durano circa una settimana e comunque non più di tre si ha a che fare con una **sinusite acuta**, se invece i disturbi persistono per più di tre mesi si è di fronte a una **sinusite cronica**. Si parla di **sinusite ricorrente** con più di tre-quattro episodi acuti l'anno.

**QUANDO ANDARE DAL MEDICO.** La sinusite non va trascurata, perché può diventare cronica e comportare complicazioni anche gravi. Bisogna rivolgersi all'otorinolaringoiatra se si ha qualcuno di questi **sintomi** per

più di due settimane: dolore vivo alla fronte o agli zigomi, che si accentua alla pressione; sensazione costante di pesantezza quando si tiene abbassata la testa; voce di timbro nasale; presenza di muco denso e giallastro (dovuto al pus prodotto dall'infezione batterica); febbre; tosse; anosmia, cioè incapacità di percepire gli odori, come accadeva al cantautore. Lo specialista, per la **diagnosi**, si avvale della rinoscopia attraverso l'endoscopio a fibre ottiche e, se ha qualche dubbio, consiglia una Tac.

**TERAPIE.** Nelle **forme acute di sinusite** causate da batteri, eventualità molto comune, l'infezione si cura bene con una terapia a base di antibiotici da seguire per otto-dieci giorni. A questi si possono aggiungere i decongestionanti nasali e gli antinfiammatori locali. Quando il dolore è troppo forte, si ricorre agli antidolorifici. Ma è necessario agire anche all'origine della sinusite, curando un'eventuale carie dentale o evitando tuffi e immersioni se è il nuoto a favorire l'infiammazione. Nel caso di **sinusite ricorrente in individui allergici**, è utile ricorrere periodicamente agli antistaminici che contribuiscono a evitare le ricadute. Nelle **forme croniche**, se non si riescono a eliminare i fattori predisponenti (per esempio allergie, polipi o setto nasale deviato), l'efficacia dei farmaci è ridotta: i lavaggi con soluzione fisiologica (o con semplice acqua e sale) sono un rimedio efficace, se eseguiti con costanza, come pure la crenoterapia a cicli annuali presso centri termali. Se i trattamenti medici non sortiscono alcun effetto, la **chirurgia** è una valida alternativa: a seconda dei casi, si tratta di rimuovere polipi, aggiustare un setto nasale deviato, calibrare gli osti naturali dei seni paranasali sotto guida endoscopica, rimuovere mucose ipertrofiche.



**DUE LE FIGLIE** di Povia: Emma, di otto anni, e Amelia, di cinque. Il cantautore appare spesso in televisione: nel 2011 ha partecipato a Ballando con le stelle e quest'anno era nel cast del programma di Carlo Conti I Migliori Anni, su Raiuno.

Ho cominciato a stare meglio. Potevo correre. Respiravo bene. Allora, ho letto anche gli altri libri di **Allen Carr** sul cibo, uno sull'alcol e anche *È facile smettere di fumare se sai come farlo*.

Quanto al cibo, ho capito che siamo quello che mangiamo, perciò mi sono messo a coltivare l'orto e oggi scelgo il più possibile alimenti biologici. Ho smesso di farmi la retta la sera, dopo i concerti. Quanto alle preoccupazioni prima non dormivo affatto, avevo sempre troppi pensieri. Carr invece mi ha insegnato ad andare alla radice dei problemi. Oggi dormo fino sei ore a notte e, riposando meglio, sento meglio.

Prima non badavo a tante cose... Facendo 70 o 80 concerti all'anno, andavo a letto alle sei del mattino, perché lo spettacolo e dopo gli autografi cenavo pure con la macchina, accumulavo sigarette e birrette e, il giorno dopo, mi sveglavo stanco e facevo mille chilometri in auto per raggiungere la tappa successiva del tour. Adesso, dopo gli autografi vado a letto. E se d'estate esco di sera, mi metto il giaccone di jeans, e al collo porto sempre una sciarpa di seta isolante e protegge gola e corde vocali. Corro un'ora e tre volte a settimana. Ascolto Ligabue e corro, mi dà energia. **Da quando non fumo, non bevo, mangio sano e riposo, i momenti belli sono più e i momenti brutti sono meno brutti.**









**A SANREMO** Povia vince nel 2006, con *Vorrei avere il becco*, e nelle edizioni successive canta brani che fanno discutere: nel 2009 la canzone *Luca era gay* è accusata di trattare l'omosessualità come una malattia da cui si può guarire e, l'anno dopo, il brano *La verità*, ispirato alla vicenda di *Eluana Englaro*, viene definito dai detrattori «un inno all'eutanasia».

Sono guarito **quando ho smesso di fumare**: niente più naso chiuso, finalmente respiro bene!