

Nutrición y cuidado de la voz

Por: Astrid Manríquez Cid
Académica Nutrición y Dietética, U.Central

En el Día Mundial de la Voz, que se conmemora cada 16 de abril, es importante relevar cómo una alimentación saludable beneficia la salud y ayuda a mantener sana las cuerdas vocales.

Uno de los principales enemigos de la voz es el reflujo gastroesofágico. Cuando el contenido ácido del estómago asciende hacia el esófago y la garganta puede inflamarse las cuerdas vocales y generar disfonía, es decir, pérdida del timbre normal de la voz o voz ronca o alterada, irritación de la laringe, tos crónica o carraspeo constante. El reflujo gastroesofágico puede causar estos síntomas y evitar alimentos que lo desencadenan es clave para proteger la salud vocal.

Entre las acciones y alimentos que nos ayudan a cuidar nuestra voz está el beber agua a temperatura ambiente la que ayuda a mantener las mucosas hidratadas y evitar la fricción

de las cuerdas vocales. Las guías alimentarias para la población chilena recomiendan ingerir de 6 a 8 vasos al día.

Consumir verduras y frutas no ácidas ricas en agua y pectinas como manzanas y peras que ayudan a limpiar la mucosa oral y faríngea. Además, verduras como el apio, zapallo italiano, zanahoria, zapallo que ayudan a mantener la salud de las mucosas por su aporte en betacarotenos.

Beber infusiones suaves y tibias como manzanilla o jengibre que aportan con efectos antiinflamatorios y ayudan a mantener las mucosas hidratadas, las que si no se es diabético pueden ser endulzadas con una cucharadita de miel que aporta suavidad aliviando la irritación de la garganta. Alimentos ricos en omega 3 por su efecto desinflamatorio en general, como pescados y aquellos de origen vegetal como la linaza, chía y frutos secos como las

nueces.

Entre los alimentos que conviene evitar para prevenir el reflujo y para mantener cuerdas vocales saludables están el alcohol y la cafeína en exceso que tienen efectos diuréticos y podrían deshidratar y reseca las mucosas, afectando las cuerdas vocales. También alimentos picantes y ácidos como el ají, el vinagre, entre otros y las bebidas gaseosas entre ellas las colas ya que pueden irritar la garganta y las cuerdas vocales, provocando malestar y afectando la calidad de la voz.

En general es recomendable mantener estilos de vida saludable que permitan mantener la salud a través de una alimentación equilibrada, realizar actividad física regular, tener las horas de descanso adecuado y evitar el consumo de sustancias nocivas como el tabaco y el alcohol.