



La salute con l'anima
BenEssere

€ 2,90 | mensile | ottobre 2024 | n. 10 | anno

“ Nicole Kidman
«Ho eliminato la mia grave miopia grazie all'intervento con il laser»

10 benefici
della cottura in lavastoviglie

Terme
Cure gratuite per i postumi del Covid

Corsa
Il jogging ringiovanisce di trent'anni

Crioterapia
Luci e ombre dei trattamenti con il freddo

Liste d'attesa
Si può richiedere l'attività privata anche con il ticket

Alito
I trucchi per profumare la bocca

Salute mentale
L'iniziativa della Rai per informare sui disturbi psichici

Capelli forti e sani

Le ricette con le vitamine e i minerali che nutrono la chioma



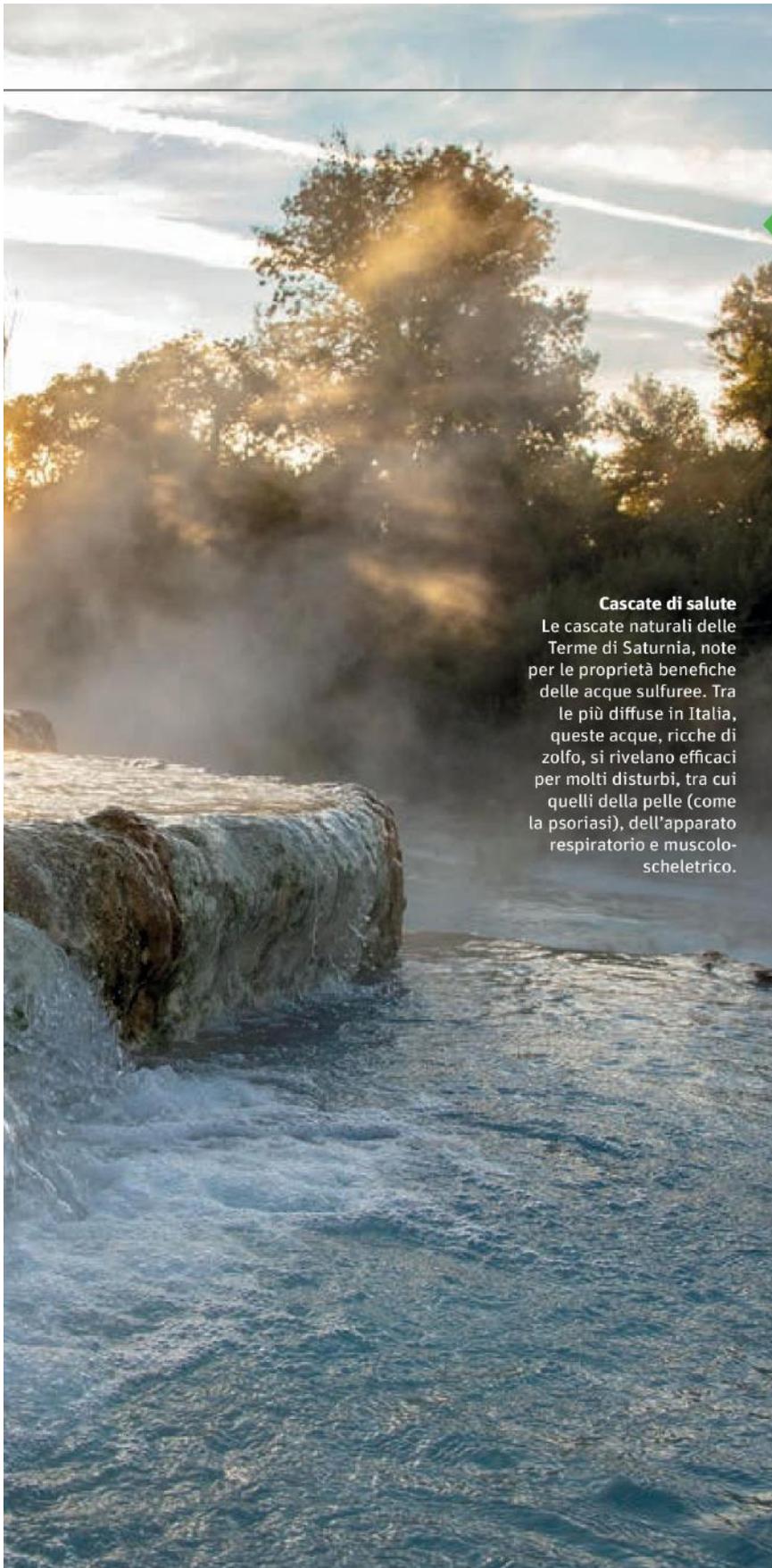
Data: 01.10.2024 Pag.: 1,20,21...
Size: 3877 cm2 AVE: € 100802.00
Tiratura: 91000
Diffusione: 61208
Lettori:



Benessere e scienza. L'approfondimento

Alle terme si curano gratuitamente i postumi del Covid

Le acque calde sorgive risultano benefiche per i problemi respiratori, tipici dei pazienti che hanno strascichi da virus Sars-Cov 2. Che siano salsobromoiodiche o sulfuree, hanno un potere terapeutico documentato su patologie come quelle infiammatorie, cutanee o articolari. Ogni cittadino ha diritto a un ciclo di cure all'anno a carico del Servizio sanitario nazionale



Cascate di salute

Le cascate naturali delle Terme di Saturnia, note per le proprietà benefiche delle acque sulfuree. Tra le più diffuse in Italia, queste acque, ricche di zolfo, si rivelano efficaci per molti disturbi, tra cui quelli della pelle (come la psoriasi), dell'apparato respiratorio e muscolo-scheletrico.

di **Enrica Belloni**

«L'acqua scava la pietra, non per la sua forza, ma per la sua costanza», ha scritto l'autrice Margaret Atwood. E la pietra e la terra, a volte, le regalano sostanze che la impreziosiscono e la trasformano in acqua termale, "medicina liquida" a cui l'uomo ricorre da molti anni.

Sbaglia chi pensa a bagni che «tanto male non fanno». «Si definiscono termali le acque ricche di minerali, utilizzate così come sgorgano dalla sorgente senza essere modificate in alcun modo», spiega Marco Vitale, professore ordinario all'Università Vita-Salute San Raffaele di Milano e direttore scientifico della Fondazione per la Ricerca scientifica termale (Forst). «Ogni acqua termale ha una sua indicazione, dimostrata e convalidata da studi scientifici».

Fanghi e bagni prescritti dal medico, uniti quando indicato alla fisioterapia, si rivelano efficaci:

- per i disturbi dell'apparato muscolo-scheletrico, dalle artrosi ai reumatismi e alla riabilitazione dopo interventi chirurgici o traumi;
- per ridurre dolore e infiammazione;
- per le patologie del sistema respiratorio, che coinvolgono le vie aeree superiori (naso, laringe, orecchio) e inferiori (bronchi e polmoni);
- per alcuni disturbi della pelle, come psoriasi e dermatiti;
- in ambito ginecologico, per combattere le vaginiti croniche o le infiammazioni dolorose del pavimento pelvico;
- in patologie vascolari, soprattutto veno-linfatiche degli arti inferiori (l'immersione in acqua termale produce un effetto "calza elastica" che aiuta a curare l'insufficienza venosa e i linfedemi);
- dove indicato, sotto forma di bibita, nell'iperacidità dello stomaco, nel reflusso esofageo, per stimolare l'attività del fegato, per contrastare la stipsi.

E c'è una novità. **L'ambiente termale oggi è considerato ideale per la riabilitazione post Covid.** L'Inail ha infatti inserito le cure termali nell'elenco delle terapie contro i postumi della patologia. Molti centri ➔



Benessere e scienza | L'approfondimento

🕒 prevedono percorsi mirati, con terapie inalatorie (aerosol, *humage*, irraggiamenti nasali, ventilazione polmonare controllata), per una riabilitazione respiratoria, da stabilire in base ai sintomi, e di fisioterapia per la riabilitazione motoria nei casi più gravi. I pazienti con esiti da Covid non devono pagare il ticket.

In generale, **per beneficiare delle acque termali occorrerebbe fare due cicli all'anno.**

La riabilitazione? Al caldo

Le terme sono efficaci anche nella riabilitazione: aiutano a rimettere in sesto l'apparato muscolo-scheletrico dopo un intervento all'anca, al ginocchio, alla spalla o dopo un incidente.

In acqua il peso del corpo non grava sulle articolazioni, quindi si possono eseguire esercizi con minore dolore. Il paziente riesce a rilassare la muscolatura nell'acqua calda e prende più coscienza dei movimenti.

Ci sono anche gli effetti legati alla composizione delle acque: le sulfuree e salsobromiodiche sono antinfiammatorie e antiedemigene, agiscono cioè contro i gonfiori. L'acqua velocizza i tempi di ripresa in caso di traumi o di problemi degenerativi o neurologici.

I vantaggi contro lo stress

Va detto che le terme sono una panacea per la mente. Il contatto con l'acqua calda, in cui sono disciolti sali minerali, aiuta a ridurre la tensione muscolare e permette di contrastare lo stress, favorendo la sensazione di calma e benessere.

Quando si sta venti minuti in acqua termale, rileva uno studio dell'Università di Graz, cala la pressione, il battito cardiaco si fa più lento e si abbassano i valori del cortisolo, ormone legato allo stress.

Senza contare l'ambiente in cui ci si cura: non una stanza di un centro medico polispecialistico, ma uno spazio spesso immerso nel verde. Dove terminate le terapie si può fare una passeggiata o semplicemente godersi il relax che la natura regala.

Le controindicazioni

Cure dolci ma efficaci, le acque termali hanno una fondamentale con-



troindicazione. «Non devono essere somministrate quando la malattia è in fase acuta», avverte Vitale. «In questo caso è meglio aspettare che il problema si risolva».

Alcune cure termali rischiano di rallentare l'effetto di una terapia. «Per esempio quella antibiotica, perché creano un ambiente umido che favorisce la proliferazione di virus e batteri, anziché bloccarli», spiega Salvatore Lo Cunsolo, specialista in Idrologia medica e direttore delle terme di Merano.

Le cure passate dalla mutua

Non si pensi a un rimedio riservato a chi se lo può permettere durante un soggiorno alberghiero. Ogni cittadino ha diritto a un ciclo di cure termali all'anno a carico del Servizio sanitario nazionale per trattare specifici disturbi, inseriti in un elenco compilato dal ministero della Salute (lo si trova sul sito).

«Basta presentarsi con la ricetta rossa compilata dal medico di famiglia per avere accesso alle cure», spiega Aurelio Crudeli, direttore generale



Lo stabilimento certificato non è una spa

► Come distinguere le terme dai centri benessere? Ci sono spa con nomi che rimandano alle terme, ma non sono centri termali. «Le terme non sono spa né centri benessere, dove l'acqua viene utilizzata per idromassaggi, bagni in vasca o di vapore, saune: tutti momenti di relax, che possono combattere lo stress e offrire una pausa rigenerante, ma non c'entrano con i centri termali riconosciuti dal ministero della Salute», spiega Vitale. I centri termali garantiscono la presenza costante di medici che stabiliscono quali trattamenti proporre al paziente e sono dotati di impianti e attrezzature per garantire le terapie. All'interno degli stabilimenti termali possono poi coesistere anche i centri benessere dedicati a chi vuole regalarsi un po' di relax o sottoporsi a massaggi e cure beauty.

Una pausa anti-stress

Un soggiorno termale è anche un'ottima occasione per allentare la tensione psicofisica: le acque calde ricche di minerali sciolgono la muscolatura, abbassano la pressione e riducono i livelli di cortisolo, l'ormone dello stress.

In autunno si stimolano le difese

► I periodi migliori per curarsi con l'acqua sono la primavera e l'autunno. Le cure termali prima dell'inverno aiutano a detergere la mucosa respiratoria e stimolano il sistema immunitario. Permettono quindi di affrontare meglio la stagione fredda, dove è più facile entrare in contatto con virus e batteri respiratori.

di Federterme, l'associazione di Confindustria che riunisce tutti gli stabilimenti termali. «Lo step successivo sarà l'accettazione allo stabilimento, in cui un altro medico dopo una visita, che attesti l'assenza di controindicazioni, valuterà quali tipi di cure prescrivere».

Aggiunge Vitale: «Diversi studi scientifici, tra l'altro, hanno evidenziato che le persone che si sottopongono a trattamenti termali pesano meno sul Servizio sanitario in termini di uso di farmaci, come antibiotici e antinfiammatori, e di ricoveri ospedalieri, oltre

all'ovvio benessere per il paziente». Farle a pagamento?

«Anche quando sono sovvenzionate, le cure termali hanno in genere un costo contenuto e un rapporto costo beneficio molto elevato», dice Crudelelli. «Un ciclo di balneoterapia, bagni in acqua termale contro la psoriasi, costa 130 euro per dodici sedute». Se non si risiede in una zona termale, però bisogna mettere in conto anche la permanenza in una struttura alberghiera e i costi allora possono crescere. ►



◉ I vari tipi di benefici

«Gli studi sono sempre più attendibili», spiega lo pneumologo Alessandro Zanasi, direttore sanitario delle terme di Cervia. «Se in passato i benefici erano documentati da semplici osservazioni cliniche, sulla base dei pazienti che traevano vantaggio al termine delle cure, oggi le ricerche hanno chiarito in parte anche i meccanismi con cui le acque agiscono». Nelle acque cambia il contenuto in minerali, la temperatura, così come la composizione di microrganismi. «Gli ultimi studi si sono concentrati sul microbiota, una microflora variegata che solo in tempi recentissimi è stata indagata», spiega Vitale. «Il microbiota delle acque potrebbe interagire con quello cutaneo e intestinale, riequilibrandolo e contrastando i disturbi che provengono proprio da uno squilibrio della microflora batterica».

Ma ecco i benefici delle acque più diffuse in Italia.

Acque sulfuree. Le più diffuse in Italia, sono ricche di zolfo (idrogeno solforato). In potenza, combattono:

- le malattie della pelle, come la psoriasi (con bagni in acqua termale a temperatura tra i 34 e i 37 gradi),
- i disturbi a carico di orecchio, naso, gola, bronchi (si usano inalazioni, aerosol, *humage*, nebulizzazioni),
- i disturbi muscolo-scheletrici, con fanghi o bagni.

Si trovano per esempio a Sirmione, Tresscore Balneario, Acqui Terme, Tabiano, Saturnia, Bagno di Romagna.

Acque salsobromiodiche. Hanno composizione simile all'acqua di mare, ma non necessariamente sgorgano vicino alle coste. Contengono sodio ad alta concentrazione, iodio, bromo e hanno una spiccata azione antinfiammatoria, antibatterica, antiedemigena e immunostimolante.

- Si usano per artrosi, osteoporosi, reumatismi (bagni o trattamenti con i fanghi come quelli che offrono vari alberghi, come l'Ermitage Medical Hotel di Teolo e il Continental di Montegrotto Terme).
- Con inalazioni e aerosol curano i problemi respiratori, come sinusiti, riniti, bronchiti croniche.



Oasi di benessere

Nella foto sopra, la piscina esterna dell'hotel Explanade Tergesteo di Montegrotto Terme, località ai piedi dei colli Euganei, vicino a Padova e a Venezia, nota per le acque salsobromiodiche. A fianco, le piscine termali esterna (sopra) e interna (sotto) dell'hotel Petrarca di Montegrotto.

- Estremamente efficaci anche nelle malattie della pelle, in particolare nella psoriasi, vengono impiegate anche nel trattamento di patologie vascolari degli arti inferiori.

Sono salsobromiodiche, per esempio, le acque di Abano, Montegrotto, Salsomaggiore o Cervia.

Acque solfate. Ricche di ione solfato, si somministrano per bibita, ma anche sotto forma di fanghi e bagni, e si trovano a Chianciano, San Pellegrino Terme o Boario.

Data: 01.10.2024 Pag.: 1,20,21...
 Size: 3877 cm2 AVE: € 100802.00
 Tiratura: 91000
 Diffusione: 61208
 Lettori:



I numeri

► Le regioni con più stabilimenti termali sono Campania, Veneto, Emilia Romagna, Toscana, Lazio, Lombardia.

317

gli stabilimenti termali italiani;

287

quelli accreditati dal Sistema sanitario nazionale;

1,674 mila euro

il fatturato totale degli stabilimenti termali nel 2023;

8,9 milioni

le persone che hanno visitato uno stabilimento termale nel 2023.



- Sono consigliate per favorire l'attività del fegato;
- hanno effetti benefici sulla pelle,
- sono indicate per malattie gastrointestinali croniche.

Acque cloruro-sodiche. Hanno alte concentrazioni di sodio e cloro e tante proprietà benefiche. Curano:

- i disturbi articolari,
- vascolari,
- reumatici,
- respiratori,
- digestivi.

Possono essere inalate, bevute o applicate con trattamenti fangoterapici. Si trovano a Ischia e Montecatini.

Acque bicarbonatate. Sono tra le acque termali più diffuse in natura e si trovano, per esempio, a Recoaro e Sangemini.

- Si usano sotto forma di bibite per favorire la digestione e stimolare le funzioni epatiche.
- Ad alte concentrazioni, si usano anche per bagni, docce, irrigazioni vaginali.

Acque con radon. Il radon è un minerale radioattivo disciolto nell'acqua a dosi infinitesimali, quindi non pericoloso e alcuni studi ne hanno certificato la valenza terapeutica.

- Uno studio significativo riguarda le allergie: si è visto che l'acqua termale al radon insufflata nel naso, ha effetti simili al cortisone, senza gli effetti collaterali.
- Le acque al radon hanno anche un'azione antidolorifica. Si trovano a Merano, Ischia, Montegrotto, Sirmione o Bormio.