



BENESSERE TERMAL E QUALITÀ DELLA VITA

...bastano anche tre giorni di trattamenti alle Terme per allontanare stress, preoccupazioni giornaliere, e favorire un importante riequilibrio dell'organismo

E QUALITÀ DELLA VITA

di **Alberto Massirone**

Lo stabilimento termale, per la sua configurazione, è l'ambiente adatto per i trattamenti indirizzati al benessere, in quanto riesce a coniugare il concetto di terapia a quello di riposo e di distensione. La specificità delle acque, intese come rimedio farmaceutico naturale, dotato di tutte quelle caratteristiche terapeutiche ampiamente descritte nell'efficacia, trova negli ultimi anni un'indicazione nei nuovi campi del benessere, della medicina ad indirizzo estetico, dell'antiaging, e della qualità di vita.

L'azione propria delle acque, quella del clima, la nuova configurazione degli stabilimenti termali trovano in queste nuove pertinenze della medicina, un ottimo terreno di sviluppo, in quanto oggi in ambito terapeutico non si deve parlare solo di cura della malattia, ma di prevenzione, e addirittura, come recita la **carta di Ottawa del 1986** far sì che ogni individuo sia in grado di poter aumentare il controllo sulla propria salute e di poterla migliorare. La salute è quindi vista come un presupposto essenziale per la vita quotidiana che possa valorizzare le risorse personali come pure le capacità fisiche, e deve puntare al benessere.

Di conseguenza, si va sviluppando anche il concetto di prevenzione dell'invecchiamento in tutte le fasce di età ed in ambo i sessi.

Oggi dobbiamo considerare alcuni trattamenti essenziali nel riequilibrio corporeo come non differibili, e specificamente quelli indirizzati allo stress, al recupero della performance individuale compresi anche quelli indirizzati alla miglior percezione del proprio corpo, quelli medico estetici.

L'ambiente e la specificità delle acque, nonché lo sviluppo delle nuove tecnologie, trovano quindi corretta indicazione, e si possono trarre anche vantaggi sostanziali già con 3-7 giorni di trattamento.

L'utente si allontana dallo stress e dalle preoccupazioni giornaliere, è inserito in ambienti ottimali che stimolano la percezione del benessere, con microclima favorevole ai trattamenti. Affronta così, volentieri, queste cure concettualmente di tipo "naturale" che favoriscono anche un importante riequilibrio dell'organismo.

La **Medicina Termale** si propone quindi come rimedio naturale, in quanto si serve di un'acqua, un fango, un'emanazione (**grotta e stufa**) a scopo terapeutico (**crenoterapia**). Questi elementi utilizzano un duplice effetto, quello tipico delle sostanze chimiche in essi contenute (**aspetto specifico o idrominerales**) che esplicano un'azione farmacologica, e quello fisico dato dalla loro temperatura, pressione e densità (**aspetto aspecifico o idroterapico**), che spesso svol-

Incontri di studio a RICCIONE TERME

«**Incontri di Studio a Riccione Terme**» è il titolo di un nuovo appuntamento scientifico promosso da **Riccione Terme** e **Terme di Raffaello**.

L'iniziativa prevede l'organizzazione di incontri di approfondimento in ordine alle problematiche cliniche più attuali, nei quali coinvolgere Medici e Operatori sanitari. L'intento è creare occasioni di confronto su argomenti della ricerca scientifica finalizzate alla diffusione della cultura della prevenzio-

ne e del recupero funzionale nelle situazioni cliniche che trovano giovamento dalla cura termale. Il primo convegno del 2007 si svolgerà il **19 maggio** al **Centro Congressi Palaterme**, in viale Torino n. 4/16 a Riccione, e avrà per tema «**Cura, riabilitazione e benessere. Le opportunità terapeutiche delle acque termali**». È un aggiornamento scientifico per medici e operatori sanitari. Sono già stati richiesti i **crediti formativi ECM**.

gono un'azione sinergica.

Le possibilità di utilizzare il mezzo termale come contributo terapeutico di un percorso che vede anche il miglioramento ed il trattamento di alcuni inestetismi, intercetta alcune aree di sicuro interesse quali il sovrappeso, l'adiposità localizzata, la pannicolopatia (**cellulite**), le insufficienze venolinfatiche degli arti inferiori, alcune forme dermatologiche (**acne, dermatiti**), la prevenzione ed il trattamento dell'invecchiamento cutaneo, ecc.

In un programma di rieducazione alimentare si potranno utilizzare acque per bibita di varia tipologia: inizialmente acque oligominerali per un lavaggio interstiziale e cellulare, successivamente nella fase di consumo endogeno dei grassi un'acqua salsapotonica ed una bicarbonato solfata per aiutare i processi digestivi ed il fegato.

In questa fase molto utile è il mantenimento ed il recupero delle masse muscolari, che non deve essere sottovalutato per non perdere quella giusta elasticità e disinvoltura articolare spesso assente nelle persone in sovrappeso.

Gli esercizi fisici specifici dovranno essere effettuati preferibilmente in acqua, sfruttando l'azione aspecifica dell'acqua, che permette movimenti orizzontali favoriti dalla minor attrazione gravitazionale, e verticali ostacolati dalla massa d'acqua che ci si trova ad affrontare.

Anche la componente in sali e l'eventuale relativa ipertonicità svolgono un ruolo disimbibente sui tessuti, favorendo così un'azione di alleggerimento e di ossigenazione.

Molto rilassante anche la **douche massagge**. Fortemente stimolanti la doccia filiforme e la doccia a lancia, da utilizzarsi in un

programma di energizzazione corporea.

È buona norma ottimizzare la respirazione con trattamenti inalatori con acque salse, **salsobromoiodiche** (per l'azione fluidificante il muco e risolvente), **sulfuree** (per l'azione di potenziamento dei mezzi di difesa), **bicarbonato** (per l'azione lenitiva ed antispastica) per un'azione di aumento della capacità respiratoria e di depurazione dagli inquinanti (fumo di sigaretta, polveri, smog, ecc), ma anche per una buona risoluzione delle riniti croniche e delle insufficienze respiratorie.

Nel **programma antiaging**, proponibile a qualsiasi età, possiamo scoprire dei nuovi percorsi di tipo termale che si avvalgono di fanghi di tipo sulfureo per l'azione di forte peeling che questo elemento possiede sullo strato corneo dell'epidermide, favorendo l'allontanamento delle cellule spente e stimolando il turnover cellulare, con notevole arricchimento in zolfo.

La pelle così fortemente stimolata, in particolare modo quella del viso, ma anche del dorso delle mani, del collo, del décolleté, del torace, riprende nuovo spessore, tende ad una regolarizzazione del sebo, di cui spesso è troppo ricca, o addirittura povera. Un ulteriore impacco con acque salse ipertoniche o meglio salsobromoiodiche, provvedono ad innescare un meccanismo di stimolo della ricrescita e di idratazione naturale. Le acque bicarbonato hanno infine azione lenitiva, ristrutturante e levigante, e possono essere imposte con la tecnica della vaporizzazione cutanea.

Una interessante indicazione è il trattamento dello stress, che può essere effettuato con tutti i presidi termali sapientemente utilizzati, e con moduli terapeutici di appena due o tre giorni.

Divulgazione e approfondimento scientifico alle Terme:
19 maggio
1° convegno del 2007 rivolto a Medici e Operatori sanitari



PROF. ALBERTO MASSIRONE
PRESIDENTE A.M.I.I.T.T.F.
(ASSOCIAZIONE MEDICA ITALIANA DI IDROCLIMATOLOGIA, TALASSOLOGIA E TERAPIA FISICA, SEZ. LOMBARDA)
PRESIDENTE AGORÀ SOCIETÀ DI MEDICINA AD INDIRIZZO ESTETICO
DIRETTORE SCUOLA SUPERIORE POST UNIVERSITARIA DI MEDICINA AD INDIRIZZO ESTETICO - AGORÀ MILANO