

PRESSToday

Do you want your PRESSToday?

Repubblica, La <i>"bronchiti, otiti, asma e pelle mini guida alle acque giuste - claudia bortolato"</i>	Data: 09/11/2010
Indietro	Stampa

Pagina 42 - Salute Bronchiti, otiti, asma e pelle mini guida alle acque giuste **Terme** La tendenza eco-friendly con trattamenti a base di prodotti del territorio Le sulfuree sono cicatrizzanti, ottime le salsobromoiodiche per problemi broncopneumologici, mentre le oligominerali sono più adatte alle cure dermatologiche. Con un'avvertenza: evviva il relax, ma un weekend non basta **CLAUDIA BORTOLATO**

Quelle dell'autunno-inverno, si sa, sono giornate un po' malinconiche, tanto che non è improprio parlare di Autumn blues. Tutta colpa del faticoso adattamento alle variazioni di temperatura e ad altri fattori ambientali, in primis la diminuzione delle ore di luce. Un possibile antidoto? Un soggiorno, seppur breve, in Spa. «È anche una questione di ubicazione, di aria: la pressione atmosferica e l'irradiazione stimolano positivamente le ghiandole cerebrali (ipotalamo, ipofisi ed epifisi), che regolano la temperatura corporea ed influiscono sul sistema ormonale, sulla sintesi dei neurotrasmettitori del benessere e sulle difese dell'organismo. E così per le malattie respiratorie, prime e dirette beneficiarie», dice Giorgio Varacca, specialista in medicina **termale** e dello sport e direttore sanitario delle **terme** di Salsomaggiore.

Per i disturbi respiratori se i soggiorni non si limitano ai week end, ma si estendono a una settimana e più, in diversi centri è possibile sottoporsi ad un ciclo di trattamenti (consigliati 12), sia per curare i problemi già in atto, come sinusiti, bronchiti, otiti, sia per prevenirli: le acque più indicate sono le sulfuree e le salsobromoiodiche, come quelle di Salsomaggiore e Tabiano (www.salsomaggiore.it) e come quelle di Sirmione (inalazioni, aerosol, humage, nebulizzazioni, ventilazioni polmonari).

Proprio alle **terme** di Sirmione è attivo anche un Centro broncopneumologico, specializzato nelle cure **termali** della bronchite cronica "semplice" e per quell'ostruttiva e asmatiche. «Per chi soffre di bronchite cronica, associare alla normale terapia farmacologica un ciclo di cure **termali** prima dell'inverno, aiuta a migliorare la funzione respiratoria», spiega Valerio Boschi, medico idrologo e direttore sanitario delle **terme** di Sirmione (www.termedisirmione.com).

Per tutti, con effetto tonificante e rilassante, c'è la balneoterapia, con effetti estetici: i sali rendono le acque **termali** rimineralizzanti ed esfolianti, dunque capaci di rimuovere delicatamente lo strato corneo per favorire il rinnovamento. In più, hanno effetti mirati a seconda della composizione: le acque sulfuree sono cicatrizzanti, mentre le salsobromoiodiche agiscono sugli inestetismi della cellulite. «Le acque oligominerali bicarbonato calcio magnesiache, che hanno una spiccata azione lenitiva, sono invece indicate per calmare l'ipereattività cutanea (pelle intollerante e sensibile)», spiega Mauro Zanoni, specialista in idrologia medica, dermatologia e direttore sanitario delle **terme** di Comano (Trento). Acque oligominerali sono l'ideale per i problemi dermatologici (eczema, dermatite atopica, e psoriasi). (**Terme** di Comano, www.comano.to).

Infine, in linea con la nuova tendenza eco-friendly e del biolocal a km zero, da segnalare i vari trattamenti (bagni, peeling, massaggi) con prodotti e ingredienti del territorio: l'uva, il vino e l'aceto balsamico di Modena (www.termesalvarola.it) o le mele doc del Trentino Alto Adige (www.termemerano.it).