

ACQUE TERAPEUTICHE

Terme, il segreto del benessere racchiuso in antiche sorgenti

–di **Marika Gervasio** | 02 settembre 2018

Salus per aquam, ovvero **Spa**: si pensa che a coniare questo acronimo furono i Romani, assidui frequentatori delle stazioni termali e profondi conoscitori dei benefici delle loro acque tanto da trasformarle in luoghi non solo di salute, ma anche di vita sociale, tra politica e affari. Ne scrivono Plinio e Vitruvio nei loro trattati, le analizzano, le classificano, le progettano.

Una tradizione antichissima, dunque, quella legata alle acque termali che, vista la conformazione idrogeologica del nostro Paese, offre la possibilità di effettuare **trattamenti estetici e curativi** per tanti e svariati disturbi, dalle infiammazioni alle vie respiratorie e osteoarticolari alle malattie della pelle e dell'apparato digerente. Possono essere assunte come bevanda, per irrigazione, per inalazione o per bagni, impacchi, fanghi e massaggi. Basta saper scegliere l'acqua giusta in base alla sua composizione e alle sue proprietà, tra quelle delle sorgenti naturali disponibili dal Veneto alla Calabria, passando per Lombardia, Toscana, Campania.

Innanzitutto è bene precisare che con il termine "**termale**" si intende una sorgente di acqua calda, fino a 100 °C, e di origine profonda. La temperatura è importante perché più è alta più i minerali contenuti nell'acqua sono concentrati. Tra le acque più diffuse in Italia ci sono quelle sulfuree che vengono utilizzate – per inalazione, bagni o fanghi – per il trattamento di problemi respiratori, dermatologici e legati all'osteoporosi. Le sorgenti più famose sono Tabiano, Riolo Terme, Saturnia (si veda articolo sotto), Tresscore Balneario, Acqui Terme, Bagno di Romagna e le Terme Luigiane in Calabria.

E le Terme di Sirmione che uniscono le proprietà delle acque sulfuree a quelle salsobromoiodiche, come spiega il direttore sanitario Carlo Sturani. «Due sono le risorse naturali delle Terme di Sirmione: acqua e fango termali, entrambe efficaci per mantenere il benessere della cute e per prevenire e trattare le malattie infiammatorie della cute. Hanno un'efficace azione idratante che rafforza la barriera cutanea e, grazie al contenuto di zolfo e altri oligoelementi, hanno una spiccata attività lenitiva. Il pH lievemente acido, poi, preserva la barriera epidermica, il benessere cutaneo e riduce il rischio di dermatite. Studi clinici hanno inoltre dimostrato l'effetto benefico della balneoterapia con acqua sulfurea nelle malattie infiammatorie della pelle come la psoriasi e le dermatiti croniche inclusa la dermatite atopica».

Oltre all'acqua, il **fango**: una miscelanza di argilla e acqua termale che subisce una lunga maturazione durante la quale si arricchisce ulteriormente di proprietà benefiche. È per combattere gli inestetismi della pelle. «La ricchezza di *Cianobatterio aponinum* del fango delle terme di Sirmione aumenta il potenziale anti-infiammatorio dell'acqua e riequilibra il microbiota cutaneo». conclude Sturani.

Le acque **solfuree e salsobromoiodiche** sono estremamente tollerate sia dalle pelli molto sensibili che dalle mucose delle vie aeree. L'origine delle acque salsobromoiodiche è salina: sono particolarmente adatte per il trattamento di disturbi osteoarticolari e cutanei, ma soprattutto ginecologici. Tra le località più rappresentative Salsomaggiore e Abano-Montegrotto, nel Bacino Euganeo, con acque che sgorgano a una temperatura di circa 87°C dopo un lungo viaggio sotterraneo di decine di anni dai Monti Lessini, Prealpi. Durante questo percorso a 2-3mila metri di profondità le acque si arricchiscono di sali minerali. Le acque termali sono utilizzate negli hotel di Abano e Montegrotto Terme in piscine termali, fanghi e terapie inalatorie (nella foto la piscina "Padiglione" dell'hotel Mioni Pezzato & Spa di Abano Terme).

A Chianciano, San Pellegrino Terme, Boario e Bormio si possono trovare, invece, le **acque solfate**, indicate soprattutto per trattare i disturbi del fegato, dell'apparato digerente e di quello gastrointestinale. Le cure vengono effettuate bevendo l'acqua oppure applicando dei fanghi sulle parti del corpo interessate.

Sono quattro le sorgenti termali salso-solfate-alcaline di Montecatini: Rinfresco, Leopoldina, Tettuccio e Regina dal caratteristico sapore salino e con diverse proprietà. Diuretica la prima, purificante la seconda usata anche per inalazione nelle affezioni respiratorie; mentre Regina è consigliata nelle insufficienze epatiche e disfunzioni delle vie biliari e Tettuccio è utile nei casi di dismetabolismo del colesterolo e per depurare il fegato. Nei fanghi servono per trattare artrosi e reumatismi. Della stessa famiglia sono le acque delle terme di Ischia.

Infine, disponibili anche in commercio oltre che in loco, le acque da tavola digestive e depurative bicarbonatate che sgorgano dalle sorgenti di Sangemini e Recoaro.

© Riproduzione riservata

IAS Integral Ad Science  Brand Safe  Viewability  Ad Fraud Certificate

 Fake news free  Impatto ADV

SYSTEM

24

[Scopri di più](#)