

BENESSERE

SUDARE È BELLO!

GLI ESPERTI

La dottoressa **Maria Gabriella Di Russo** è specialista in idrologia medica e docente in medicina estetica al master in medicina estetica e del benessere dell'Università degli studi di Pavia. È stata per 10 anni medico della Nazionale italiana di karate. Esercita la libera professione a Formia, Milano e Roma, occupandosi di analisi della composizione corporea, dietologia personalizzata e per sportivi, medicina estetica e antiaging.

Il professor **Arsenio Veicsteinas** è ordinario di fisiologia umana presso l'Università degli studi di Milano e presidente nazionale della Conferenza dei corsi di laurea di scienze motorie. È collaboratore scientifico dello stabilimento termale Ermitage di Abano (Pd) e vicepresidente dell'Associazione europea di medicina del benessere.

SAUNA E BAGNO TURCO
SONO UN PIACEVOLE
MOMENTO DI RELAX, MA
ANCHE UNA "COCCOLA"
CHE FA BENE ALLA PELLE E
ALL'INTERO ORGANISMO.
TRANNE ALCUNE ECCEZIONI

Mentre nei Paesi del Nord Europa è un'abitudine quotidiana per la maggior parte della popolazione, in Italia ritagliarsi del tempo per fare una sauna o un bagno turco fino a pochi anni fa era ancora vissuto come un'opportunità a uso esclusivo dei frequentatori dei centri benessere di hotel a cinque stelle o di elitarie Spa. Oggi non è più così e **questi trattamenti sono disponibili anche nella palestra sotto casa.** Ma oltre a regalare piacevoli momenti di relax, questa pratica apporta davvero benefici per l'organismo? La risposta è decisamente affermativa: bagno turco e sauna, infatti, favoriscono l'eliminazione delle tossine, aiutano a liberare le vie respiratorie e a rafforzare le difese dell'organismo, tonificano e rendono più bella la pelle, possono giovare alle articolazioni e ridurre il gonfiore e il senso di pesantezza alle gambe. Ma vediamo le loro peculiarità.

DEPURAZIONE PROFONDA

«Innanzitutto va detto che la diversità sostanziale fra bagno turco e sauna è legata soprattutto al **tasso di umidità**, che è molto elevato nel primo mentre è decisamente inferiore nella seconda» spiega la dottoressa Maria Gabriella Di Russo. La sauna è infatti costituita da una cabina di legno al cui interno si trova una stufa e una tinozza piena d'acqua da prelevare con un mestolo e far cadere su pietre arroventate, in modo da creare getti di vapore

che aumentano la percezione della temperatura. Dal momento che il calore sale verso l'alto, si possono raggiungere i 90 e 100 gradi nelle parti superiori del locale, mentre in quelle più basse la temperatura si aggira sui 50 gradi, motivo per cui appena entrati è meglio stare nelle panche più basse e solo successivamente spostarsi su quelle più in alto. Bastano pochi minuti di sauna per una **pulizia profonda della pelle di tutto il corpo** che, depurandosi dalle tossine e dalle altre impurità, ritorna a essere più morbida, luminosa, elastica e tonica. La permanenza in sauna favorisce anche la **produzione di endorfine**, ormoni in grado di ridurre le sensazioni di dolore e di regalare una piacevole sensazione di benessere psichico e fisico. In questo modo si riduce lo stress favorendo il rilassamento e il sonno notturno.

TANTI BENEFICI PER IL NASO E I BRONCHI

Il bagno turco, invece, si pratica in una stanza rivestita di piastrelle o comunque di materiale capace di mantenere l'ambiente umido. All'interno **la temperatura è compresa tra i 40 e i 60 gradi** e la percentuale di umidità raggiunge il 90-95 per cento. Le temperature più basse permettono permanenze più lunghe e una maggiore sudorazione con conseguente efficacia nell'espulsione delle tossine e nella stimolazione del rinnovamento delle cellule. «Grazie al vapore, il bagno turco **fa bene a chi ha patologie respiratorie come sinusiti, bronchiti e riniti,**

soprattutto se abbinato all'aromaterapia, un trattamento a base di oli essenziali estratti dalle piante» sottolinea la dottoressa Di Russo. L'inhalazione del vapore facilita la fluidificazione del muco e decongestiona i bronchi, due effetti particolarmente utili nella stagione fredda. Può inoltre aiutare a **normalizzare i valori della pressione** in chi soffre di ipertensione ed è suggerito anche in caso di **acne seborroica**, per l'azione sgrassante e di pulizia della pelle.

COME FARE GINNASTICA, O QUASI

Fare la sauna o il bagno turco, inoltre, può rappresentare almeno in parte un'alternativa per chi non ha tempo o vo-

glia da dedicare all'esercizio fisico. «La sudorazione è sostenuta da un **forte incremento del flusso di sangue alla pelle**, conseguente a un aumento del 50-60 per cento rispetto ai valori di riposo dell'attività cardiaca» spiega il professor Veicsteinas. «Il cuore, cioè, deve pompare più sangue alla pelle come risposta all'ambiente caldo tipico di questi trattamenti. Perciò l'effetto è **paragonabile, in parte, a quello di una moderata attività fisica**, senza però che ci sia movimento muscolare. Alcuni autori ipotizzano, inoltre, che l'aumento della temperatura a cui tutte le cellule del nostro corpo sono sottoposte induca un aumento della loro attività metabolica con diver-



Al termine del trattamento è necessario reidratarsi con 2-4 bicchieri d'acqua fresca

SUDARE È BELLO

**MICROGETTI
SULLA PELLE**

L'idromassaggio sostituisce il massaggio manuale attraverso un sistema di microgetti che producono sulla pelle una pressione equamente distribuita su tutta la muscolatura. Può essere praticato non solo nei centri termali e negli istituti estetici ma anche a casa propria facendo installare un'apposita vasca. I vantaggi apportati dall'idromassaggio sono numerosi. Oltre a provare un'immediata sensazione di rilassamento, migliora la circolazione sanguigna e quella linfatica, riducendo la pesantezza alle gambe e i gonfiori e combatte gli inestetismi come la cellulite, la cui causa primaria è proprio il ristagno dei liquidi. È un trattamento ideale anche quando si avvertono stanchezza e dolori a livello dei muscoli, in quanto li decontrae e scioglie la tensione. Attenzione, però. Meglio rinunciarvi se si è debilitati o si è affetti da flebiti e vene varicose.

si vantaggi, tra cui un possibile **incremento delle difese immunitarie e una migliore resistenza alle malattie da raffreddamento**. Attenzione, però: non bisogna cadere nell'errore di pensare che questi trattamenti siano un aiuto per dimagrire: il calo di peso che può verificarsi al termine della sauna o del bagno turco è dovuto unicamente alla perdita di acqua (circa un litro) a causa dell'abbondante sudorazione. Questa perdita di liquidi va prontamente reintegrata bevendo acqua o tisane».

**TALVOLTA
È MEGLIO DI NO**

Ci sono però alcuni casi in cui bagno turco e sauna non sono consigliati. Innanzitutto meglio evitarli se si hanno **problemi al cuore**, perché la sudorazione eccessiva può far aumentare troppo il ritmo cardiaco. Se si soffre di seri

disturbi alla circolazione, il calore e la forte umidità possono provocare ulteriori alterazioni dell'equilibrio circolatorio. Questi trattamenti non vanno bene nemmeno a chi ha la **pressione bassa**, perché l'alta temperatura può diminuirla ulteriormente determinando capogiri o svenimenti, e a **chi è asmatico**, perché l'ambiente caldo umido può irritare l'apparato respiratorio e ostacolare la respirazione. No a sauna e bagno turco, poi, **se si aspetta un bambino**. Durante la gestazione il cuore è già sottoposto a superlavoro, il ritorno del sangue dalle gambe verso il cuore è più lento e la pressione tende ad abbassarsi. Il calore può peggiorare ulteriormente la situazione e predisporre a collasso. Da evitare anche se si soffre di un disturbo cronico della pelle, come la **dermatite atopica*** o la **psoriasi***, che peggiora-



Meglio riposarsi un po' prima di rivestirsi e uscire, in modo da permettere all'organismo di ristabilire l'equilibrio termico e al cuore di normalizzare i propri battiti



CINQUE CONSIGLI

- 1 Entrare nella sauna o nel bagno turco solo in perfette condizioni fisiche.
- 2 Evitare l'assunzione di farmaci che possono interagire con la sudorazione, come antistaminici, antidepressivi, miolorlassanti* (sentire comunque il medico).
- 3 Non bere bevande alcoliche prima di effettuare i trattamenti.
- 4 Uscire immediatamente se si inizia ad avere giramenti di testa, vertigini, tachicardia.
- 5 Non restare mai nella sauna per un periodo superiore ai 20 minuti.

riscaldandosi, potrebbero anche scottare la pelle» avverte la dottoressa **Di Russo**. È opportuno poi farsi una doccia calda o tiepida e **lavarsi con il sapone** prima di entrare, il che prepara meglio la pelle al trattamento dilatando bene i pori e facilitando il rilassamento dei muscoli. «Molto importante è asciugarsi bene prima di entrare nell'ambiente caldo, altrimenti non si riesce a sudare bene. Se si fa la sauna o il bagno turco per la prima volta, è meglio **iniziare con soli 10 minuti**, anziché 15, ma non meno di otto, perché altrimenti il corpo non fa in tempo a scaldarsi in profondità. **Le prime volte si suda meno**, perché il corpo si abitua gradualmente alle temperature più calde, ma dopo una decina di sedute, le ghiandole sudoripare* funzioneranno a pieno ritmo» spiega l'esperta. Al termine del trattamento è opportuno reidratarsi adeguatamente con 2-4 bicchieri d'acqua fresca, ma anche succhi o tisane e riposarsi un po' prima di rivestirsi e uscire, in modo da permettere all'organismo di ristabilire l'equilibrio termico e al cuore di normalizzare i propri battiti». ■

Irene Greguoli Venini

no per effetto dell'umidità, o contagioso come **le verruche o le micosi**, perché l'ambiente caldo-umido favorisce la proliferazione di funghi e batteri rischiando così di trasmetterli ad altri. «Infine sauna e bagno turco sono sconsigliati a coloro che soffrono di problemi acuti all'apparato locomotore, come **infiammazioni o traumi agli arti** che quindi appaiono gonfi, perché con il calore possono peggiorare» avverte il professor Veicsteinas. «La **febbre** e il **flusso mestruale** rappresentano invece controindicazioni assolute: da un lato il calore aumenta ulteriormente la temperatura corporea, dall'altro provoca una vasodilatazione

che incrementa sensibilmente le perdite di sangue».

È BENE ABITUARSI GRADUALMENTE

«Visto che il principio alla base della sauna e del bagno turco consiste nell'esposizione della superficie corporea al

calore e al vapore, accedervi avvolti in un accappatoio ne riduce l'efficacia. Molto meglio **coprirsi solo con un piccolo asciugamano o con un leggero telo di cotone**. È necessario togliersi tutti gli oggetti metallici che impediscono una buona traspirazione e che, sur-

ABC Dizionario

DERMATITE ATOPICA: chiamata anche eczema costituzionale, è la più comune malattia della pelle che colpisce soprattutto i bambini. Il disturbo insorge nei soggetti predisposti a sviluppare reazioni allergiche. Per questo chi soffre di questo disturbo, soffre in genere anche di altri problemi allergici come asma e rinite allergica.
GHIANDOLE SUDORIPARE: ghiandole che partecipano alla regolazione della temperatura

corporea mediante l'emissione del sudore.
MIORILASSANTI: farmaci in grado di ridurre il tono della muscolatura.
PSORIASI: malattia infiammatoria della pelle, non infettiva, solitamente di carattere cronico e recidivante ricorrente. Le manifestazioni più comuni sono papule e placche eritematose ben delimitate ricoperte di scaglie argenteo o opalescenti.