

Fausto Bonsignori

Benessere termale

anteprima

vai alla scheda del libro su www.edizioniets.com



Edizioni ETS



www.edizioniets.com

© Copyright 2019

EDIZIONI ETS

Palazzo Roncioni - Lungarno Mediceo, 16, I-56127 Pisa

info@edizioniets.com

www.edizioniets.com

Distribuzione

Messaggerie Libri SPA

Sede legale: via G. Verdi 8 - 20090 Assago (MI)

Promozione

PDE PROMOZIONE SRL

via Zago 2/2 - 40128 Bologna

ISBN 978-884675394-6

A Viola e Camilla

*Chiare fresche e dolci acque
ove le belle membra
pose colei che sola a me par donna...*

(Canzone numero 126 del Canzoniere di Francesco Petrarca)

Indice

<i>Prefazione</i> di Gloria Ciabattoni	9
<i>Introduzione</i>	11
Capitolo 1 - <i>La psicologia del benessere</i>	15
Capitolo 2 - <i>La medicina del benessere</i>	29
Capitolo 3 - <i>Le acque termali</i>	41
Capitolo 4 - <i>Idrologia medica e medicina termale</i>	57
Capitolo 5 - <i>La talassoterapia</i>	75
Capitolo 6 - <i>Terme, benessere e medicina estetica</i>	95
Capitolo 7 - <i>Benessere termale</i>	111
Capitolo 8 - <i>Il progetto design a servizio del benessere termale</i>	123
Capitolo 9 - <i>Le terme in Italia</i>	141
Capitolo 10 - <i>Trenta domande sulle terme</i>	151
<i>Postfazione. Terme. Una lunga storia di benessere</i> di Maria Antonietta Schiavina	169
<i>Bibliografia</i>	173

Ringraziamenti

Un grazie va a Brunella Gasperini ed a Silvia Giannini che hanno partecipato a questo lavoro con professionalità competenza ed entusiasmo. I loro capitoli sono un grande arricchimento e complemento per il libro. Un grazie anche a Daniele Govi che mi ha permesso di rubare da un suo dipinto quell'immagine che è diventata la copertina.

Prefazione

*Gloria Ciabattoni**

Un tempo si andava a “passare le acque”: agli inizi del Novecento l’alta borghesia, e non solo quella italiana, scopriva i benefici delle terme e univa l’aspetto terapeutico a quello ludico, e le vacanze termali significavano, per chi se lo poteva permettere, in autunno un prolungamento di quelle estive oppure, in primavera, un anticipo.

Fu quella l’epoca della “svolta moderna” del concetto di termalismo. Fin dai tempi dei Romani erano conosciute le proprietà di alcune acque (anche se allora le Terme erano non solo terapeutiche ma, forse, prevalentemente un’occasione di socializzazione) e nel corso dei secoli non vennero mai dimenticate, anche negli “anni bui” del Medioevo, che tanto bui non erano perché si indagavano le loro caratteristiche: quelle salsobromoiodiche venivano impiegate in caso di sterilità della donna, e quelle sulfuree per le malattie della pelle. Da allora in poi, e fino ai nostri giorni, sono stati costanti gli studi sulle capacità di certe acque di guarire da numerose patologie. Ed oggi la valenza scientifica della medicina termale trova sempre più conferme scientifiche. In Italia esistono oltre 380 centri termali in 20 regioni, e in 180 comuni.

Fausto Bonsignori, Medico specialista in Idrologia Medica e Medicina Termale, docente universitario e collaboratore di riviste del settore, ha dedicato questo libro ad ogni aspetto del mondo delle terme: un’indagine a 360 gradi che inizia analizzando il benessere termale (ovvero trattamenti che utilizzano le acque) e il benessere alle terme (le proposte delle spa che si

* Giornalista professionista specializzata in temi della salute, benessere e turismo. Già Caporedattore del giornale “Quotidiano Nazionale”. Attualmente Collaboratrice dello stesso giornale e di altri quotidiani e riviste on line.

trovano presso le terme). La simbiosi tra l'aspetto strettamente terapeutico tradizionale e le nuove applicazioni dei benefici delle acque (ad esempio nella medicina estetica, nel trattamento della cellulite, ma anche nella cura di importanti patologie metaboliche) è fondamentale nell'evoluzione del concetto di termalismo, che oggi apre sempre nuove frontiere.

Come sottolinea Fausto Bonsignori, prevenzione, cura e riabilitazione sono da sempre i capisaldi del termalismo, e le conferme scientifiche delle proprietà terapeutiche delle acque sono sempre maggiori. E questo non solo sotto l'aspetto prettamente curativo di alcune patologie. È interessante notare infatti (e molti studi lo hanno comprovato) come il benessere termale sia una conseguenza della modulazione di encefaline, beta endorfina e serotonina: in pratica, la sensazione di relax e di star bene che si prova quando si esce da un soggiorno alle terme non è certo autosuggestione, ma un effetto che quelle acque provocano nel nostro organismo: una sorta di "droga benefica" senza controindicazioni!

Anche il contesto delle terme aiuta a rilassarsi: se un tempo gli stabilimenti termali erano simili ad ospedali, oggi sono edifici progettati da architetti specializzati a renderli non solo funzionali ma esteticamente gradevolissimi, senza contare che sorgono per lo più in contesti dove la natura la fa da padrona. E per questo oggi si ritorna, un po' come nel Novecento, ma ovviamente con tanti comfort in più, a vivere l'esperienza alle terme come una vera e propria vacanza.

Questo libro, con illustrazioni e schemi che ne facilitano la lettura, riporta le proprietà delle acque termali; le principali località termali della Penisola e le loro specializzazioni; il rapporto tra terme e Servizio sanitario nazionale; la preparazione richiesta ai medici termali; e infine una serie di domande e risposte che i lettori della rivista di "Ok salute e Benessere" hanno porto al dottor Bonsignori. Un volume di grande interesse per gli "addetti ai lavori", ma altrettanto accattivante per chi vuole un'informazione esaustiva sul mondo del termalismo, che qui troverà informazioni scientifiche poste in maniera comprensibile e molto gradevole.

Introduzione

Il futuro della medicina termale non può che passare attraverso una decisa e convinta apertura all'innovazione, un passaggio che però non può dimenticare il grande patrimonio delle tradizioni.

Le terme non devono trascurare la loro funzione primaria curativa e nel contempo è necessario cogliere le opportunità legate agli sviluppi della medicina ed alle nuove domande di salute che provengono da una società complessa ed in rapida evoluzione.

Nuove indicazioni e nuove branche della medicina possono trovare adeguate risposte in ambito termale come ad esempio la medicina del benessere, la medicina estetica e la medicina sportiva.

Altro aspetto è l'integrazione con altri tipi di medicina tradizionale così detta "naturale", anche provenienti da altre culture. È una alleanza possibile dato che la medicina termale è una vera medicina naturale visto che utilizza solo mezzi curativi come le acque, i vapori, i fanghi ed il clima.

Le terme possono e devono candidarsi ad essere un vero presidio di medicina territoriale, un punto di riferimento per la prevenzione, la cura, la riabilitazione e completare la propria offerta anche con nuove proposte.

Consolidamento della tradizione ed apertura all'innovazione non possono prescindere da un supporto della ricerca medico-scientifica e da un coinvolgimento di tutti i soggetti che si occupano a vario titolo di termalismo.

Lo scopo di questo lavoro non è stato quello di fare una

trattato esaustivo della vastissima materia riguardante le terme ed il fenomeno del termalismo che va oltre il campo medico-sanitario per coinvolgere importanti aspetti economici, culturali, sociali e di costume.

L'intento è quello di evidenziare, alla luce dell'evoluzione delle ricerche scientifiche e dell'esperienza pratica, il tema del benessere legato alla frequentazione delle terme ed alla effettuazione di cure termali.

Il termine benessere viene utilizzato troppo spesso in maniera impropria ed in medicina non è ancora ben definito. Per questo ho ritenuto opportuno iniziare il libro con un capitolo dedicato proprio al concetto di benessere inteso nella sua accezione più alta come indicato anche nella definizione proposta dall'OMS. Un capitolo affidato ad una vera esperta, la Dottoressa Brunella Gasperini, psicologa clinica e collaboratrice di importanti giornali e riviste.

Sempre come presupposto era necessario affrontare anche i temi che riguardano l'evoluzione della medicina e della domanda di salute. Cosa si intende per medicina preventiva, medicina predittiva, medicina di iniziativa e perché ed a quale titolo fanno parte di una vasta area di interesse medico che si può definire come "Medicina del Benessere". Una branca della scienza medica dove il soggetto non è più soltanto uno spettatore passivo delle cure che vengono somministrate ma è un protagonista attivo nel mantenimento ma soprattutto nella promozione della propria salute.

I capitoli dedicati alle acque termali, alla idrologia medica ed alla medicina termale inquadrano, cercando di fare chiarezza anche su definizioni e sull'uso di certi termini, le enormi potenzialità dei trattamenti termali soprattutto se inseriti in specifiche strategie terapeutiche.

Questi temi sono trattati in maniera divulgativa lasciando al lettore più interessato la consultazione delle voci bibliografiche.

L'efficacia dei trattamenti termali, evidente alla pratica clinica, trova sempre più conferma e documentazione nella lette-

ratura medico-scientifica. Come detto lo studio e la ricerca in medicina termale sono elementi fondamentali per sostenere lo sviluppo del settore e, nonostante i recenti progressi, è necessario un ulteriore incremento qualitativo e quantitativo.

In un libro dedicato al benessere termale non può mancare un capitolo riguardante la talassoterapia. “La Talassoterapia, cure e benessere alle terme marine ed al mare” è il titolo del mio volume pubblicato nel 2011 che tratta questa branca della medicina termale dove si utilizzano a scopo terapeutico elementi dell’ambiente marino (acqua, fanghi, sabbia, alghe e clima). Il capitolo presente in questo libro è tratto da quella pubblicazione.

Una delle nuove aperture più promettenti della medicina termale è quella legata alla medicina estetica, infatti la prevenzione e cura delle patologie che creano inestetismi trova un naturale complemento in ambito termale e spesso a combinazione dei trattamenti delle due specialità produce un effetto sinergico.

Quindi per medicina estetica alle terme non si deve intendere solo il semplice trasferimento di metodiche in ambiente termale ma una strategia terapeutica che si basa su una vera integrazione tra i trattamenti su indicazioni comuni.

I soggetti che si occupano del benessere termale non sono solo i medici o gli operatori sanitari, altre figure professionali sono coinvolte. Tra queste un ruolo importante spetta a coloro che grazie alle conoscenze specifiche sul termalismo progettano i luoghi dove si “produce benessere”.

Silvia Giannini, architetto specializzato nel settore benessere, spa e terme ha scritto un validissimo testo sul design a servizio del benessere termale che aggiunge un altro prezioso punto di vista al nostro lavoro.

Dopo il capitolo relativo all’elenco delle terme italiane il libro riporta una serie di domande e relative risposte riguardo alle cure termali. Sono trenta domande-risposte che ho scelto tra le tante derivate dalla mia collaborazione come “il medico risponde” per Unisalute e per la rivista Ok salute.

Per ultimo faccio cenno al capitolo centrale che ha ispirato ed ha dato il titolo al libro e dove ho riportato esperienze e ricerche da tutto il mondo, con la speranza di consolidare un percorso e di stimolare ulteriore interesse specie con ricerche e studi sulla materia.

Edizioni ETS

Palazzo Roncioni - Lungarno Mediceo, 16, I-56127 Pisa

info@edizioniets.com - www.edizioniets.com

Finito di stampare nel mese di settembre 2019