

Salute

Tutto sull'acqua termale dalle sue origini ai nebulizzatori di oggi

Per curare reumatismi, malattie respiratorie, per disintossicare il corpo e per rendere più bella la pelle

ScriBio · 14 Ottobre 2020

🗨️ 0 🔥 55 ⌚ 10 minuti

L'**acqua termale** è acqua calda ricca di **oligoelementi** che sgorga in superficie attraverso spaccature nelle rocce e nella terra.

Bene prezioso, aiuta a ridurre i dolori articolari, cura diverse malattie respiratorie, aiuta a pulire intestino e fegato, permette al nostro organismo di funzionare meglio e di aumentare le difese immunitarie... ma non solo. Immergersi o assumere queste acque giova alla bellezza della pelle e ha anche degli effetti rilassanti su mente e psiche.



In Italia vi sono moltissime fonti termali e da tutto il Mondo vengono per visitarle.

Vediamo cosa sono esattamente le acque termali, perché si formano e dove poter sfruttare tutti i loro benefici.

Cos'è l'acqua termale

Le acque termali sono di base acque piovane filtrate dalle rocce del sottosuolo che dopo un lunghissimo percorso sotto terra risalgono in superficie portando con se i numerosi oligo-oelementi trovati lungo il viaggio.

Quando sgorga l'acqua può avere una temperatura che varia dai 20° ai 100°: la temperatura dipende dalla profondità in cui scorre e dalla eventuale origine vulcanica.

In corrispondenza delle sorgenti termali sorgono solitamente **terme e spa**, strutture dotate di impianti per la somministrazione di idroterapie che oggi sono divenute veri e propri centri turistici per l'accoglienza e per la somministrazione dei servizi.

Scopriamo tutto su queste acque calde così ricche di proprietà che provengono dalla terra.

Composizione dell'acqua termale

Per quanto riguarda la composizione, abbiamo acque ricche di

- calcio
- ferro
- magnesio
- manganese
- potassio
- rame
- selenio
- silicio

Non esistono acque con la stessa composizione, ogni acqua è composta da un insieme di minerali che la rendono unica e perfetta per la cura di alcune tipologie rispetto ad altre.



È per questo che si consiglia seguire il parere del proprio medico prima di bere o immergersi in acque termali se non se ne conoscono le peculiarità.

Origine dell'acqua termale

Come si formano le sorgenti di acque termali?

- Tutto è legato all'acqua piovana e al calore della Terra. L'acqua derivante dalla pioggia scende in profondità attraverso spaccature e rocce e inizia così il suo percorso in profondità.
- Durante il suo percorso sotterraneo l'acqua discioglie i sali e i gas che incontra e aumenta la propria temperatura di circa 1° ogni 33 metri.
- Dopo questo percorso sotterraneo l'acqua trova sbocco tra le rocce e sgorga sotto forma di sorgenti dando origine a volte a forti eruzioni con vapori o geyser a volte a sorgenti termali.

L'Italia per la sua struttura idro-geologica si presenta ricca di **acqua termale** conosciuta da tempi lontani. Già i Romani utilizzavano le terme, in cui potevano godere dei benefici delle sorgenti naturali, come luogo di socializzazione, ma anche per scopi igienici, curativi ed estetici.

Sono acque ricche e preziose non solo per la salute ma anche per il mantenimento dell'ecosistema. Un uso sostenibile di questo dono prezioso della natura è un utilizzo in loco: acquistare prodotti a base di acqua termale, è comodo e utile, ma in realtà ne provoca uno sfruttamento eccessivo.

Come raccogliere l'acqua termale

Laddove la natura ha creato sorgenti o pozzi di acqua termale, l'uomo da moltissimo tempo ha iniziato a realizzare strutture per la sua estrazione e negli anni sono sorte le cosiddette stazioni termali che accolgono il paziente fornendo tutti i servizi necessari al suo benessere.

Attualmente i pozzi attivi sono circa 250 con un'estrazione stimabile intorno a 15 milioni di metri cubi all'anno: l'acqua termale non esce sempre spontaneamente dai pozzi e per prelevarla si usano delle pompe che la spingono all'interno di tubazioni e la portano fino agli stabilimenti termali.



Attenzione: l'acqua termale **NON** è una risorsa inesauribile ed in quanto molto preziosa essa non può essere usata senza criterio.

Acqua termale: tutti i tipi

Vediamo alcune delle acque termali più diffuse e le loro caratteristiche.

- **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. In Italia sono note le acque di Chianciano, San Pellegrino Terme e Boario sono tra le sorgenti più famose.
- **Acque sulfuree**, sono tra le acque più diffuse in Italia, vengono usate per il trattamento di alcuni problemi respiratori, cutanei e dermatologici e legati all'osteoporosi. Contengono zolfo e l'odore è sgradevole. Vengono assunte per inalazione oppure tramite fanghi. Le località più note sono Riolo Terme, Sirmione, Acqui Terme, Tabiano, Saturnia.
- **Cloruro-sodiche** caratterizzate dalla presenza di cloro e sodio, sono utili nel trattamento dei problemi legati alle ossa e alle articolazioni oltre che per quelli reumatici e vascolari ma anche per i disturbi respiratori e digestivi. I più famosi centri termali sono Ischia e Montecatini dove si può assumere l'acqua per inalazione, bevendola o immergendosi nei fanghi termali.
- **Acque radioattive**, non vuol dire che sono acque contaminate ma sono presenti elementi radioattivi derivati da alcuni minerali che, come le acque di Abano sono perfette per stimolare le difese immunitarie e per le proprietà anti-infiammatorie.
- **Acque salso-bromo-iodiche**, ricche di cloruro di sodio, iodio e bromo sono perfette per la cura di disturbi osteoarticolari e cutanei e sono consigliate per i problemi ginecologici legati all'apparato riproduttivo femminile. La più nota stazione termale in Italia è Salsomaggiore.
- **Acque bicarbonate**, sgorgano alle terme di Sangemini e Recoaro dove vengono bevute per favorire la digestione e la disintossicazione del fegato. Le troviamo in vendita in bottiglie.

Come si usano le acque termali

Le acque termali si possono utilizzare con due metodi differenti:

1. **crenoterapia interna** ovvero bevendo l'acqua minerale termale
2. **crenoterapia esterna** che utilizza la balneoterapia, i fanghi e le grotte per l'inalazione

In pratica le acque termali possono essere assunte anche come bevanda, per irrigazione, per inalazione, oppure utilizzate per impacchi, **fangoterapia** e massaggi. Utilizzare i vapori inalati, infatti, combatte **sinusite**, **otite** ma anche **asma**.

Acqua termale e crenoterapia esterna

La crenoterapia esterna si fa attraverso le immersioni, ad esempio nelle acque termali calde, per sessioni di circa 15 minuti.

A seguire vi è una fase di riposo di altri 15 minuti, chiamata reazione. Questa fase è spesso interessata da abbondante sudorazione che permette l'eliminazione di acqua, scorie e tossine presenti nel nostro corpo, svolgendo in questo modo un'azione **detox**.



In questo caso ad agire sul corpo è:

- **la temperatura elevata** dell'acqua che causa la vasodilatazione cutanea e migliora la circolazione sanguigna muscolare svolgendo anche un'azione analgesica
- **la composizione chimica dell'acqua** che causa specifici stimoli ormonali e biochimici per il benessere della cute, delle arterie e delle vene. Viene favorita così la risoluzione di infiammazioni croniche e di patologie cutanee.

Acque termali: tutti i benefici

Utilizzare le acque termali sia in uso esterno sia interno è un vero e proprio toccasana per tante patologie e per la bellezza della pelle, ed è conosciuto sin dall'Antichità.

Gli studi scientifici negli anni, hanno confermato i numerosi benefici delle terme che sono oggi approvati dall'**Organizzazione mondiale della Sanità** come trattamenti utili nella cura delle malattie respiratorie, ma anche per la loro azione antinfiammatoria, definendo il trattamento come medicina termale.

In caso di patologie accertate si prevede spesso anche l'esenzione e il pagamento di un modesto ticket senza sostenere per intero i costi di un ciclo di trattamenti.

Benefici per il corpo

Scopriamo tutti i benefici che l'acqua termale apporta al corpo:

1. **azione antinfiammatoria** se è presente **bicarbonato** e lo zolfo: queste acque sono consigliate nella cura di malattie del sistema osteoarticolare, come l'artrosi e per migliorare il funzionamento delle cartilagini articolari
2. **agisce sulla tiroide**: permettono di lavorare al meglio: la ghiandola viene stimolata dalla presenza di sali di iodio, di cui sono in genere molto ricche le acque termali.
3. **aiuta la depurazione** e la regolarità intestinale: migliorano le funzioni dell'apparato urinario, prevenendo, ad esempio la **calcoli renali**. Alcune acque, le salso-bromo-iodiche, danno beneficio all'apparato genitale femminile, stimolano la contrazione delle tube e favoriscono una regolazione del ciclo mestruale.
4. **benefici per l'intestino**: bere alcune acque termali potabili come Boario o Recoaro stimola la diuresi, aiuta a combattere stipsi, irregolarità intestinale e **colite**
5. **qualità antisettiche**: le acque ricche di sali alogeni come iodio e cloro permettono di accrescere gli enzimi presenti nei globuli bianchi, che difendono il corpo dai batteri.
6. **rafforza le difese immunitarie**: alcune acque favoriscono la produzione di immunoglobuline secretorie e circolanti. Aiuta così a prevenire i malanni di stagione.

Benefici per la mente

Non cura solo l'organismo: aiuta anche la sfera emotiva e riducono lo stress.

Immergersi nelle acque calde è rilassante e rigenerante per la mente e il trattamento garantisce un benessere prolungato: si consiglia di andare alle terme in autunno e in primavera.

Benefici per la mente

Non cura solo l'organismo: aiuta anche la sfera emotiva e riducono lo stress.

Immergersi nelle acque calde è rilassante e rigenerante per la mente e il trattamento garantisce un benessere prolungato: si consiglia di andare alle terme in autunno e in primavera.



Essendo ricca di oligo-elementi e sali minerali, è un ottimo rimedio per la bellezza della **pelle secca**, normale, **grassa** o con patologie.

Per curare quella che presenta forme croniche di **dermatite atopica** e di **dermatite seborroica** sono ad esempio consigliate le acque sulfuree. Quelle sulfuree e salsobromoiodiche sono invece benefiche per la **psoriasi** e eczemi vari.

Le acque termali sono oggi in commercio in comodi spray che ne permettono l'uso quotidiano per la bellezza della pelle del viso e per il make up.

Spruzzarla sul viso

- **aiuta a idratare la pelle** e a proteggerla dalle aggressioni esterne
- **è utile per fissare il trucco** e mantenerlo perfetto per tutta la giornata
- **svolge azione lenitiva** e può essere utilizzata dopo la depilazione (o rasatura per gli uomini)
- **svolge un'azione rinfrescante**

Ma vediamo quali prodotti acquistare per avere sempre le acque termali a portata di mano.

Le acque termali per la bellezza

Troviamo in commercio creme a base di acque termali e spray nebulizzatori 100% acqua termale. Le più note sono le seguenti

- **Uriage** acqua termale spray leggera e idratante. Viene estratta dal cuore delle Alpi francesi vicino a Grenoble ad un'altezza di 422 m e sgorga ad una temperatura di 28°. Viene confezionata direttamente alla fonte, microbiologicamente pura e naturalmente ricca di sali minerali e di oligoelementi. Non altera il pH della pelle.
- **Evian** lo spray è composto al 100% dall'acqua termale che sgorga dalla fonte Evian Les Bains nel cuore delle Alpi Francesi dove si ricava e produce anche la famosa acqua minerale. Contiene calcio, magnesio, zolfo e silicio e molti altri elementi e si caratterizza per il pH neutro. Vanta proprietà lenitive ed addolcenti è consigliata per le pelli sensibili e allergiche.
- **Vichy Acqua Termale** nasce nel cuore dei vulcani dell'Auvergne, stazione termale già nota nel 1846. Lenisce istantaneamente, riduce le irritazioni e stimola la rigenerazione della pelle. Si compone di oltre 15 minerali eccezionali, tra cui ferro, potassio, calcio, manganese e silicio.
- **LaRoche Posay** è un'acqua che sgorga a soli 13° ricca di calcio, silicati, magnesio, selenio e zinco. Questa acqua nebulizzata sulla pelle ha un potente effetto anti ossidante ed offre quindi un'azione anti invecchiamento.
-

Benefici per i bambini

Molte delle acque termali sono acque sulfuree, salsobromoiodiche, solfate, ferruginose, e quindi sono utili per combattere i disturbi di stagione come riniti, sinusiti, otiti, faringiti, laringiti, **bronchite**.

I medici spesso consigliano trattamenti di questo genere anche per i bambini e le terme risultano davvero efficaci nella prevenzione e nel trattamento di **raffreddori**, asma, sinusiti, riniti, **allergie**, otiti ma anche per la cura di malattie della pelle come psoriasi, dermatite atopica, eczema, anche nei bambini.

Stazioni termali in Italia

Le acque termali in Italia sono veramente tante e differiscono per composizione e quindi per i benefici che offrono. Ricordatevi che alcune **terme gratis** sono disponibili vicino agli stabilimenti più rinomati.

Vi elenchiamo alcune delle più famose stazioni termali italiane, da nord a sud.



- **Terme di Miradolo** in provincia di Pavia. Si tratta di acque salso-bromo-iodiche, litio magnesiache, sulfuree ottime per la prevenzione dalle patologie respiratorie, dell'orecchio, naso, gola, e da quelle artroreumatiche.
- **Terme di Bormio** in provincia di Sondrio. Sono acque solfato-alcalino-terrose che scaturiscono da 9 sorgenti fra i 37° e i 43°, dai 1280 ai 1420 metri sopra il livello del mare. Ottime per le capacità stimolanti del metabolismo, disintossicanti, antistress e antinfiammatorie e rinforzano le difese immunitarie dell'organismo.
- **Terme di Tabiano** vicino a Parma. Tra le migliori stazioni in Europa. La caratteristica è la presenza di zolfo, combinato al calcio, bicarbonato e magnesio che ha un forte potere antinfiammatorio, è utile nella prevenzione e nella cura delle patologie dei bronchi, dell'orecchio, del naso, della gola e, in cura idropinica, aiuta nei disturbi metabolici.
- **Terme di Pejo** in Trentino. Quest'acqua si compone di tre sorgenti minerali – Antica Fonte, Nuova Fonte e Fonte Alpina – con classificazioni bicarbonata-ferruginosa, carbonica e bicarbonato-calcio-magnesiacca, ottima nella cura di patologie gastrointestinali, delle vie urinarie, contro le anemie e nella prevenzione e nel trattamento delle patologie delle prime vie aeree.
- **Terme di Sirmione**, sul lago di Garda, sono sulfuree e salsobromiodiche, ideali per psoriasi e per trattare varie patologie della pelle. Curano poi anche affezioni dell'apparato respiratorio, osteoarticolare, circolatorio, cutaneo e ginecologico.
- **Terme Euganee** di Abano-Montegrotto. In provincia di Padova. Sono acque salso-bromo-iodiche, con una leggera radioattività. Un potente antinfiammatorio naturale per tenere a bada le malattie dermatologiche, dell'apparato respiratorio e articolare. Il fango maturato in acqua di Abano-Montegrotto ha conseguito un brevetto europeo unico al mondo nel settore termale.
- **Terme di Salsomaggiore**, in provincia di Parma, ha delle acque termali salsobromiodiche ipertoniche fredde che sgorgano a 16°, tra le più ricche di sali minerali. Sono utili per prevenire e combattere disturbi infiammatori cronici a carico delle ossa e dei muscoli, delle vie respiratorie, ma anche gengiviti e paradontosi.
- **Terme di Chianciano** con acqua termale e minerale bicarbonato-solfato calcica, che sgorga tra i 16° ed i 33°. La fredda è consigliata per la terapia idropinica depurativa e detossinante e per stimolare il metabolismo. Le più calde per inalazioni e aerosol per la loro azione antinfiammatoria, mucolitica e sedativa delle mucose respiratorie e dei bronchi e per i fanghi termali.
- **Terme di Montecatini**, si trovano in **Toscana** in Valdinievole e pare fossero già note nel 1380. Sono acque salso-solfato-alcaline con azione purificante del fegato e delle vie biliari, favorendo la diuresi e l'eliminazione delle scorie. Curano l'insufficienza epatica, dispepsia, stipsi, intestino irritabile. È usata anche per la fango-balneoterapia e la riabilitazione motoria.

- **Terme di Saturnia** hanno acque prevalentemente sulfuree, ma anche carboniche e solfate, e contengono ioni di bicarbonato, calcio e magnesio in quantità significative. In superficie si forma del plancton termale, che aiuta la regolazione della pelle acneica. Sgorgano dalla sorgente a 37,5°, stimolando la vasodilatazione arteriosa e venosa, aumentando l'attività cardiocircolatoria, rilassando la muscolatura e migliorano anche l'umore.
- **Terme dell'Aspio** a Camerano, Ancona. Si compone di quattro distinte fonti salso bromo-iodiche che aiutano nella cura dei reni, del ricambio, dell'apparato digerente e respiratorio.
- **Terme di Telese** sulle rive del lago di Telese nel beneventano. Queste acque termali sulfuree-carbonico-alcaline sono consigliate nelle patologie degli apparati digerente, respiratorio, dermatologico e ginecologico.
- **Terme Segestane** che si caratterizzano per la presenza di acque sulfuree radioattive altamente mineralizzate, ricche di idrogeno solforato che sgorgano da tre sorgenti fra i 44° e i 46°. In queste terme gli ambienti termali naturali caldo-umidi sudatori vengono utilizzati sia per inalazioni sia per i fanghi e i bagni: sono nella cura delle malattie reumatiche e delle vie respiratorie, con proprietà anticatarrali, antinfiammatorie, antisettiche e antiflogistiche ma anche per la cura di patologie dermatologiche.
- **Terme di Ischia** sono dovute all'origine vulcanica dell'isola. Per questo sgorgano molto calde, tra 60° e 65° e sono tutte salso-bicarbonato alcaline. Sono impiegate per la cura delle malattie dell'apparato digerente, delle mucose respiratorie e degli organi uro-genitali, e per i postumi da fratture e lussazioni.
- **Terme di Fordongianus** ad Oristano. Le acque sono sulfuree e contengono tracce di cloro, acido nitroso e acido solforico e le sorgenti sono ipertermali e sgorgano alla temperatura di 55°. Sono utili nella cura di reumatismi ed artrosi, oltre che per patologie dell'apparato respiratorio, malattie della pelle e dell'apparato genitale femminile.