

benessere | pelle



PURIFICANO, ESFOLIANO, COMBATTONO L'INFIAMMAZIONE, RIGENERANO: LE CURE TERMALI CON BAGNI E FANGHI SONO UNA RISORSA TERAPEUTICA PER LA CUTE, AD ALTO TASSO DI GODIMENTO. LE ISTRUZIONI PER L'USO E 5 PROPOSTE DELUXE (PIÙ UNA) di **Anna Alberti**

«C'È IL MAR MORTO, D'ACCORDO. Ma per curare dermatiti, acne ed eczemi non serve prendere l'aereo: tra le eccellenze del territorio italiano ci sono le sorgenti termali, con varietà e qualità che non hanno uguali in Europa», assicura **Magda Belmontesi**, dermatologa dell'Università di Pavia e docente alla Scuola postuniversitaria di Medicina a indirizzo estetico - Smiem Agorà di Milano. «I diversi principi attivi delle acque e dei fanghi hanno effetti antinfiammatori, antiedema, immunostimolanti. L'ideale per trattamenti dolci e non aggressivi, da ripetere anche più volte l'anno in caso di malattie croniche. Salus per aquam, dicevano i romani: vale ancora oggi. Ciò che conta è un'accurata prescrizione, perché acque, fanghi e vapori non sono tutti uguali. E poi la durata. Per essere efficaci le cure devono continuare oltre sette giorni: ideali 15». Prescrizioni per l'uso? «Le acque sulfuree sono utilissime per chi ha problemi di acne, dermatite seborroica, psoriasi, grazie anche all'effetto cheratolitico, esfoliante e seboregolatore. Quelle salsobromiodiche sono indicate a chi ha problemi di rosacea, eczemi, micosi e candida, perché riducono edema e gonfiore e hanno anche effetti immunostimolanti. Le bicarbonate, grazie all'azione decongestionante, sono ottime per impacchi e anche irrigazioni vaginali. In più, tutte sono antiossidanti e antiage. Da tener presente: molte cure sono mutuabili. Anche per questo dev'essere il medico a prescriverle».



#### BORMIO TONIFICANTE

Provengono da nove sorgenti ad altitudini diverse - tra i 1.280 e i 1.420 metri - alle pendici del monte Reit, e sono tra le poche acque minerali dell'arco alpino a sgorgare calde: parliamo di quelle dei Bagni di Bormio (QC Terme Bagni Vecchi). Classificate come ipertermali, solfato-alcalino, terrose, con tracce di radioattività (radon), hanno effetti disintossicanti, rigeneranti, antinfiammatori e rilassanti. Sono ideali per chi ha infiammazioni cutanee legate allo stress e anche per gli sportivi affaticati. Relax garantito con tuffi open air in uno sfondo che non ha uguali: la catena delle Alpi (bagnidibormio.it).

COURTESY TERME DI SIRMIONE



## SATURNIA ANTISTRESS

La Spa più premiata d'Europa propone tecniche tra le più avanzate per un percorso di ringiovanimento e rigenerazione cutanea, affiancate a bagni e fanghi ideali per il benessere della pelle. Questo grazie all'unicità della sorgente termale di Saturnia, proveniente da un cratere di origine vulcanica, nella struttura geologica millenaria della Maremma. Così stress e imperfezioni si sciolgono nelle acque solfate, ricche di ioni di calcio, bicarbonato e magnesio, che sgorgano nella grande piscina termale al centro del resort alla temperatura costante di 37 gradi e mezzo, più o meno quella del liquido amniotico. Anche il golf aiuta parecchio ([termedisaturnia.it](http://termedisaturnia.it)).



## COMANO AL 1° POSTO

Conosciutissime dagli specialisti (oltre che dai pazienti) le Terme di Comano sono il più importante centro termale dermatologico in Italia. Nelle sue piscine infatti la psoriasi si cura in modo naturale e senza farmaci, grazie a bagni e applicazioni dalle proprietà lenitive, antinfiammatorie, emollienti. Prive di effetti collaterali, le acque bicarbonato-calcio-magnesiache riducono prurito, infiammazione, eritema, con risultati che durano nel tempo, anche in caso di eczemi e dermatiti di adulti e bambini, come dimostrano importanti studi scientifici. La bellezza delle Dolomiti del Brenta è parte integrante della cura ([termecomano.it](http://termecomano.it)).



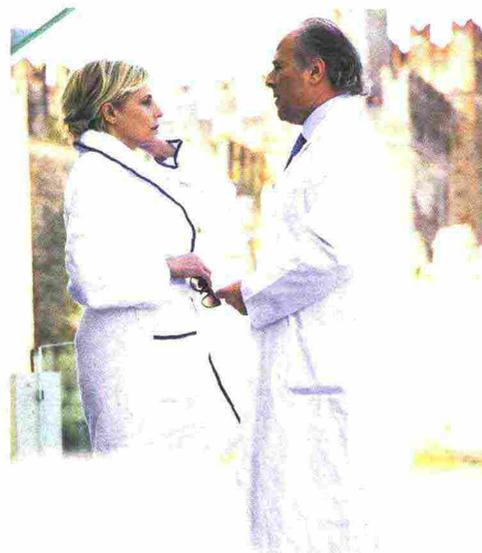
## A ISCHIA EFFETTO DETOX

Sarà il particolare mix di alghe e micro-organismi che cresce solo nel fango dell'isola, o l'influsso degli scenari mozzafiato, fatto sta che l'attività delle sostanze simil-cortisoniche di questa zona (l'Ischia Thermal District 10) dona luminosità a tutti i tipi di pelle, specie a quella eczematosa o acneica, riducendo infiammazione e rossori. «Tutto questo grazie all'azione chelante del fango termale che si lega alle impurità (cioè sebo e cellule morte)», spiega il medico termalista Giulio F. Uggiano, del Mezzatorre Resort & Spa di Ischia, «abbinata all'attività dermopurificante delle acque». Da provare, in una struttura da sogno ([mezzatorre.it](http://mezzatorre.it)).



## MONTEGROTTO ANTIRUSHI

Con le piscine di magnesio e potassio uniche in Europa, i fanghi ricchi di sostanze organiche e oligoelementi, potenziati dalle acque salsobromoiodiche che sgorgano dalle piccole Dolomiti, Montegrotto Terme offre ai suoi ospiti una varietà grandissima di cure e trattamenti. Rinomate per i problemi osteoarticolari, queste sorgenti hanno una valenza terapeutica importante anche per la cute. I fanghi consentono infatti un peeling ad azione cheratolitica che sferza il rinnovo cellulare; i bagni hanno effetti antirush e decongestionanti. Lo staff del Rellax, che mette a punto cure personalizzate, è il plus dell'Hotel Terme Miramonti ([rellax.com](http://rellax.com)).



## MED SPA: LA NUOVA OPZIONE È IL BELLESSERE

«Vai alle terme, e pensi subito ai bicchieroni d'acqua per il fegato, ai suffumigi per naso e gola, magari anche alle cure per la psoriasi. Quello che non ti aspetti è che oggi nei centri termali più avanzati ci si occupi anche di dermatoplastica, cioè di trattamenti capaci di prolungare la bellezza e la salute cutanea: così mi dicono molte amiche e frequentatrici di Sirmione», racconta Antonino Di Pietro, presidente di Isplad, Società Internazionale di Dermatologia plastica e rigenerativa, che al Grand Hotel Terme di Sirmione ha messo a punto DermoBenessere Termale, mix di trattamenti a cinque stelle per la pelle e il "bellestere". Tra le celeb di passaggio al Grand Hotel Sirmione Isabella Ferrari, tra le prime a testare il Thermal Derma Genia System, pacchetto taylor-made in base al tipo di pelle: 90 minuti di relax e delizie in quattro fasi. Si comincia con un soft peeling per eliminare le cellule morte e preparare la cute agli step successivi; si continua poi con una maschera arricchita di oligopeptidi; quindi con un impacco che sfrutta le proprietà cheratoplastiche, antinfiammatorie e immunostimolanti dell'acqua di Sirmione, sulfurea e salsobromoiodica; infine la crema con fattori di crescita. «Uno dei segreti della bellezza è trovare l'armonia nel contatto con la natura», conclude il professor Di Pietro. «Cose che accadono spontaneamente in una fonte d'acqua termale» ([termedisirmione.com](http://termedisirmione.com)).