

 **STARE MEGLIO** A cura di Federica Pagliarone

Virtù e benefici DEI FANGHI TERMALI

La cura ideale per malattie artrosiche e osteoarticolari, stress, traumi sportivi e cellulite. Con la consulenza del dott. Franco Furia, medico idrologo del Gruppo Monti Salute Più

Particolamente efficaci per curare il dolore artrosico, attivare la circolazione sanguigna e contrastare le patologie osteoarticolari croniche e degenerative, i fanghi termali hanno un effetto trofico legato alla vasodilatazione indotta dal

calore (45°-50°) che risulta un vero toccasana nei confronti di patologie traumatiche e per i reumatismi extra articolari. Favoriscono inoltre la risoluzione dei reumatismi localizzati (peri-artriti, borsiti, ecc.), nonché di patologie traumatiche a carico di articolazioni e muscoli.

“La fangoterapia - spiega il dott. Franco Furia - ha molteplici indicazioni, ma quella elettiva è rappresentata senza dubbio dai disturbi a carico del sistema muscolo-scheletrico (osteoartrite e altre forme degenerative, osteoporosi, reumatismi extra-articolari non in fase acuta, patologie articolari anche degenerative). Infatti, migliorando la funzionalità articolare (ossa e articolazioni più forti e senza infiammazioni), il paziente riesce a muoversi di più incrementando così l'attività fisica che, insieme al sole, rappresenta senza dubbio la principale cura





contro l'osteoporosi. Ogni seduta di fangoterapia comporta tre momenti distinti: applicazione del fango sulla cute per circa 15 minuti, doccia calda nettante e reazione sudorale indotta dalla fangatura”.

I fanghi termali, quindi, sono un vero toccasana per l'organismo, risultando particolarmente indicati anche per gli sportivi, in quanto in grado di svolgere un'azione antinfiammatoria, contribuendo così al riassorbimento dei piccoli traumi articolari generati da un allenamento intenso. Il calore infatti decontrae i muscoli e migliora la circolazione mentre, grazie ai benefici biologici del fango maturo, il tessuto osseo si rimineralizza e quello cartilagineo si ripara. Non solo, ma i fanghi maturi fanno miracoli anche contro lo stress, in quanto riducono le tensioni muscolari, rilassano corpo e mente; stimolano i tessuti donando energia e vitalità. “Grazie al Gruppo Monti Salute Più - prosegue l'idrologo -

i fanghi termali sono disponibili a Bologna, presso le Terme San Luca, da sempre vocate alla cura delle malattie artrosiche e delle prime vie respiratorie, e a Monterenzio (BO) presso le Terme dell'Agriturismo, inserite nello splendido contesto ambientale del Villaggio della Salute Più, e realizzate con un'innovativa struttura di legno e vetro incastonata nel verde, contenente una piscina termale solfato-calcica con lembo esterno, una piscina termale 38°, granita di neve, sauna, bagno turco e jet spa”.

I benefici

È importante sottolineare, inoltre, che tra i benefici dei fanghi termali c'è anche un'azione depurativa, in quanto rappresentano un efficace metodo per rigenerare la pelle ed eliminare le cellule morte. La fangoterapia infatti permette alla cute di ritrovare luminosità e idratazione. Non solo, questo

trattamento svolge anche un'azione detossinante poiché permette di eliminare le tossine in eccesso, di contrastare gli inestetismi della cellulite, la pelle a buccia d'arancia e le adiposità localizzate. L'azione anticellulite del fango termale viene sfruttata anche per incoraggiare il ripristino del corretto equilibrio degli scambi ionici e del metabolismo superficiale dei lipidi. In sostanza, il fango cede i suoi principi e assorbe le tossine in eccesso, aumentando la temperatura corporea e favorendo così la sudorazione.

“Dulcis in fundo - sottolinea il dott. Furia - gli ultimi studi scientifici confermano che la fangoterapia è in grado di stimolare il sistema immunitario, rafforzandone le difese. Anche il sistema neuroendocrino ne trae beneficio: è infatti favorita la produzione di ormoni ipofisari e del surrene con il conseguente riassetto degli equilibri bio-umoral e sessuali”. Per beneficiare della fangoterapia si raccomanda di effettuare almeno una dozzina di terapie. Prima, però, è necessario consultare il proprio medico di base in quanto esistono delle controindicazioni a questo trattamento, come ad esempio in caso di gravi patologie cardiache, gravidanza, tubercolosi, insufficienze respiratorie e renali gravi, allattamento.

Per quanto riguarda le modalità di impiego, l'applicazione del fango può essere:

- **integrale**, quando eseguita su tutto il corpo;
- **parziale**, se circoscritta a particolari zone, come collo, schiena, arti superiori, arti inferiori o singole articolazioni.

L'importante è non applicare mai il fango sul torace anteriore e sulla zona pubica. “Presso le Terme del Gruppo Monti Salute Più - conclude il dott. Furia - si effettuano anche fanghi a temperatura indifferente (35°): in questo caso non si parlerà più di fanghi terapeutici ma di fanghi eudermici, i quali sono particolarmente indicati per la pulizia del viso e per trattamenti estetici, come quelli volti a contrastare la cellulite e la ritenzione idrica”.

