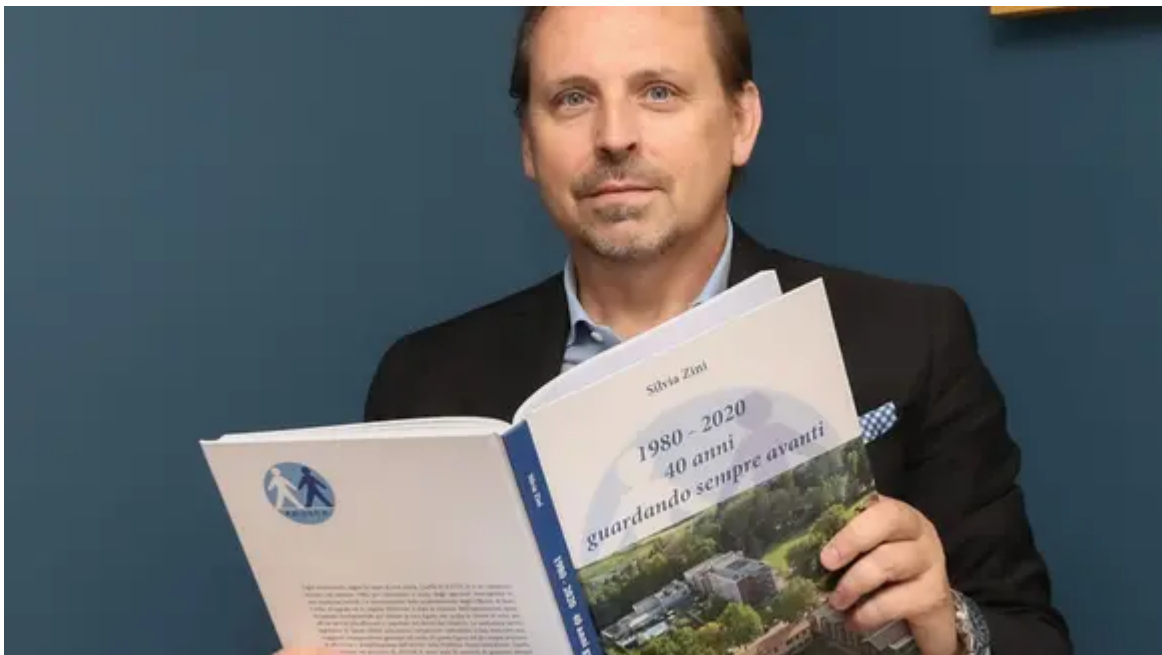


La 'giornata del sonno'. Ecco lo studio delle Terme

Il progetto Morfeo è stato condotto in collaborazione con l'Università di Milano.

Iseppi: "Inalazioni e fanghi importati per migliorare la qualità del riposo".



Stefano Iseppi, amministratore delegato delle Terme di Castel San Pietro

La **medicina termale** e la **qualità del riposo** viaggiano a braccetto. È quanto emerso da una ricerca scientifica dedicata proprio al rapporto tra cure termali e sonno, e che ha visto tra i protagonisti proprio le **Terme di Castel San Pietro**. Lo studio, battezzato non a caso *Progetto Morfeo*, è stato finanziato dalla FoRST (Fondazione per la Ricerca Scientifica Termale) e condotto in collaborazione con la Femtec e il gruppo di ricerca sulla cronobiologia dell'Università degli Studi di Milano. Obiettivo dello studio, dimostrare come le **acque termali** possano influenzare positivamente i ritmi biologici. Quanto emerso dal progetto è stato comunicato dalle Terme di Castel San Pietro proprio alla vigilia della **Giornata Mondiale del Sonno** che si celebra oggi. La ricorrenza, promossa dalla World Sleep Society, mira a richiamare l'attenzione su un pilastro fondamentale della salute: dormire bene non è un lusso, ma una necessità biologica.

IMOLA

Secondo Stefano Iseppi, amministratore delegato delle Terme di Castel San Pietro, il **sonno** è uno degli indicatori più rilevanti dell'equilibrio generale della persona.

"Quando si interviene su fattori che lo disturbano, come congestione respiratoria, infiammazione o dolore cronico, si creano condizioni più favorevoli al recupero notturno – spiega Iseppi – E le acque termali della struttura, salso-bromo-iodiche e solfuree, agiscono in modo sinergico su più fronti", aggiunge Iseppi. Da un lato infatti, certifica lo studio, le cure inalatorie sono un supporto determinante per chi soffre di riniti, sinusiti e infiammazioni croniche. Una respirazione libera e regolare è, infatti, il presupposto primario per evitare i micro-risvegli e l'apnea notturna. L'azione antinfiammatoria e fluidificante dell'acqua termale rigenera le mucose e libera le vie aeree, particolarmente durante i sempre critici cambi di stagione. Dall'altro, la fangobalneoterapia si rivela preziosa per contrastare i disturbi osteoarticolari. L'applicazione del fango maturo, unita al bagno in acqua termale calda, riduce sensibilmente il dolore e le tensioni muscolari. Le cure termali insomma, "possono rappresentare un supporto del tutto naturale e ben integrabile con trattamenti farmacologici", è la chiosa finale dell'Ad delle Terme castellane.

Claudio Bolognesi