

L'ACQUA TERMALE AIUTA A PREVENIRE L'OSTEOPOROSI?

Gli effetti benefici sono soprattutto delle **acque sulfuree**: lo zolfo sciolto in acqua rende più forti le ossa

Risponde
Marco Vitale

Ordinario Università Vita-Salute San Raffaele, Fondazione per la ricerca scientifica **termale**

Recenti studi scientifici hanno valutato gli effetti sulle ossa di una precisa tipologia di acque **termali**: quelle sulfuree, ricche di zolfo, e diffuse in molti centri. Si è dimostrato che l'idrogeno solforato (la forma attiva dello zolfo disciolto in acqua), influenza il metabolismo di numerosi tipi di cellule, comprese quelle ossee. Nel dettaglio, studi in vivo, ossia su organismi viventi, e in vitro, cioè in laboratorio su cellule o tessuti, hanno evidenziato un effetto importante: queste

sostanze favoriscono la mineralizzazione e la deposizione di nuovo tessuto osseo, stimolando l'attività degli osteoblasti, le cellule responsabili della formazione dell'osso, e favorendo la deposizione di calcio. Ma non solo: i derivati dello zolfo inibiscono l'attività degli osteoclasti, le cellule coinvolte nel riassorbimento osseo, processo che riduce solidità, resistenza e struttura delle ossa. Le ricerche, condotte presso l'Istituto Ortopedico Rizzoli di Bologna con il sostegno della Fondazione per la ricerca scientifica **termale**, hanno dimostrato che l'idrogeno solforato viene assorbito dall'organismo anche con le comuni inalazioni di

acque **termali** sulfuree (metodo usato per curare le vie respiratorie). Saranno necessari studi clinici più ampi per confermare la dimensione di questi effetti nell'uomo.

Tuttavia, le evidenze raccolte finora ne hanno già fornito le basi necessarie e molto promettenti: una terapia inalatoria con acque **termali** sulfuree prescritta dal medico, per esempio per la prevenzione o la cura di disturbi otorinolaringoiatrici o respiratori, può avere benefici effetti preventivi anche sulle ossa.



La conduttrice tv Caterina Balivo, 46, alle terme di Saturnia, in una foto postata su Instagram.



Peso: 38%