

Ecco perché una vacanza alle terme è l'ideale per gli sportivi

Dal recupero muscolare alla prevenzione degli infortuni: ecco perché concedersi una pausa diventa parte dell'allenamento

DI ANGELA NANNI PUBBLICATO: 26/07/2026



MILKY WAY // GETTY IMAGES

VAI A:

Le acque termali: un patrimonio prezioso

Fangoterapia: quali applicazioni

Ecco perché fa bene una vacanza alle terme per gli sportivi

Perché concedersi una vacanza alle terme?

Il recente congresso *Medicina termale nel SSN*. Il contributo della ricerca tra prevenzione, cura e riabilitazione promosso dalla Fondazione per la Ricerca Scientifica Termale (FoRST) ha riunito a Roma, nella sede del CNR, rappresentanti istituzionali, esperti, medici e ricercatori. Dai lavori congressuali è emerso che la medicina termale rappresenta uno degli strumenti strategici per affrontare le grandi sfide del Servizio Sanitario Nazionale: dall'invecchiamento della popolazione all'aumento delle patologie croniche, dalla crescente domanda di riabilitazione al rafforzamento dell'assistenza territoriale. In Italia, oggi, l'assistenza

termale è inclusa fra le attività descritte nel capo III (assistenza distrettuale) del dPCM 12 gennaio 2017 ed è erogata dal SSN nell'ambito dei livelli essenziali di assistenza (LEA) alle persone con diagnosi di alcune specifiche malattie che in maniera documentata, possono trarre beneficio da questo tipo di cure. Ad oggi lungo la penisola ci sono 320 centri termali in funzione e il 90% di loro è accreditato al Servizio Sanitario Nazionale. E questi, allora, sono i benefici di una **vacanza alle terme per gli sportivi**.

- Terme economiche in Europa: dove rilassarsi spendendo meno del previsto
- Terme romantiche in Italia: dove andare in coppia per staccare davvero
- Le terme più antiche d'Italia: qui c'è (anche) la più grande stazione termale d'Europa

Le acque termali: un patrimonio prezioso

Le acque termali italiane rappresentano un prezioso patrimonio proprio per le loro caratteristiche curative. Numerosi studi scientifici nazionali e internazionali, dimostrano in modo crescente **l'efficacia della medicina termale e dell'uso delle sue acque in numerosi ambiti clinici** dall'otorinolaringoiatria alla reumatologia, dalla medicina fisica e riabilitativa alla prevenzione. Più nello specifico la medicina termale offre buoni risultati nella gestione delle patologie croniche, delle malattie respiratorie e reumatologiche e nella riabilitazione motoria e respiratoria: un utilizzo appropriato di questa branca della medicina può contribuire, in definitiva, a ridurre le riacutizzazioni, migliorare il recupero funzionale e la qualità di vita dei pazienti, contenendo al tempo stesso il ricorso a farmaci e ricoveri ospedalieri. La terapia termale ha un ruolo riconosciuto nella cura dell'artrosi primaria e secondaria, dei reumatismi e nella gotta.

Fangoterapia: quali applicazioni

Queste affezioni nello specifico, si giovano della fangoterapia: solo ad alcuni arti o a metà del corpo si applica il fango termale ossia melma, naturalmente calda o riscaldata. Quello che forse non ci aspetterebbe è come **la fangoterapia sia d'aiuto nel recupero degli sportivi**.

"Oggi grazie a un numero crescente di studi scientifici, la medicina termale può rappresentare un prezioso alleato per gli sportivi, non solo nella fase di **recupero** ma anche nella prevenzione degli infortuni e nel mantenimento del benessere muscolo-scheletrico - **chiarisce la Presidente di FoRST, Marina Lalli** -. L'azione combinata dell'acqua termale, del calore e dell'immersione favorisce il rilassamento della muscolatura, migliora la mobilità articolare e stimola la circolazione, contribuendo a ridurre la sensazione di affaticamento dopo l'attività fisica. La pressione idrostatica e il galleggiamento, inoltre, alleggeriscono il carico su articolazioni e tendini, facilitando il recupero funzionale".

Prosegue Lalli: "Le evidenze scientifiche mostrano che i trattamenti in acqua calda possono migliorare il recupero muscolare, la qualità del sonno e il benessere psicofisico, tutti fattori che incidono direttamente sulla capacità dell'atleta di tornare ad allenarsi in modo efficace. Non si tratta di una soluzione "miracolosa", ma di uno strumento complementare che, inserito in un percorso personalizzato insieme alla preparazione atletica, alla fisioterapia e a corretti stili di vita, può contribuire a ottimizzare la performance e a ridurre il rischio di sovraccarico. Le terme non sono soltanto luoghi di cura tradizionale, sono sempre più strutture sanitarie dove il benessere si integra con la prevenzione e la riabilitazione. Per questo motivo stanno suscitando un interesse crescente anche nel mondo dello sport, sia professionistico sia amatoriale. La sfida di FoRST dei prossimi anni è continuare a produrre evidenze scientifiche di alta qualità, così da definire protocolli sempre più mirati e consolidare il ruolo della medicina termale come parte integrante della medicina dello sport e della promozione della salute".

Ecco perché fa bene una vacanza alle terme per gli sportivi

A conferma di questo discorso a Cortina d'Ampezzo, nel contesto delle Olimpiadi invernali di Milano-Cortina 2026, è stata presentata una ricerca scientifica che **ha analizzato in modo rigoroso gli effetti della fangoterapia su recupero fisico**, gestione dello stress e **benessere mentale** degli sportivi. Il progetto Terme e sport è stato promosso dal Centro Studi Termali Pietro d'Abano in collaborazione con l'Università di Padova. **Lo studio pilota in questione condotto sugli atleti delle Fiamme Gialle** si è posto l'obiettivo di rafforzare il legame tra termalismo e sport, certificando in maniera controllata e scientifica i benefici dei trattamenti termali per gli atleti. Nello specifico sono stati analizzati parametri come lo **stress** percepito, l'ansia, il tono dell'umore e alcune risposte

psicofisiologiche attraverso questionari validati e prove strumentali effettuate prima e dopo il soggiorno alle terme, anche in presenza di stimoli cognitivi.

Sono stati selezionati allo scopo gli atleti delle Fiamme Oro, **perché l'attività di alto livello rappresenta un laboratorio ideale**. Sportivi come loro sono sottoposti a carichi di lavoro elevatissimi, calendari serrati, livelli di stress fisico e mentale molto intensi: focalizzarsi su di loro offre l'opportunità di osservare cambiamenti in modo più evidente e rilevare con maggior precisione ogni miglioramento ottenuto. I primi test sono stati effettuati nell'ottobre del 2025 in occasione di un raduno alle Terme Euganee degli atleti, e saranno ripetuti nel corso del 2026 per consolidare i dati raccolti. L'obiettivo finale è verificare in che modo la combinazione di fanghi, balneoterapia e ambiente termale possa incidere non solo sul recupero muscolare, ma anche sulla componente mentale della performance sportiva a tutti i livelli.

Perché concedersi una vacanza alle terme?

Come conclude la Presidente Lalli, per uno sportivo concedersi una vacanza alle terme è davvero un modo eccezionale per prendersi cura di sé: **"Una vacanza alle terme non è una pausa dall'attività sportiva è parte dell'allenamento**. Il recupero è diventato uno degli elementi decisivi della performance e i giovani lo stanno comprendendo sempre di più. Si allenano tutto l'anno, affrontano competizioni sempre più impegnative e hanno bisogno di recuperare in modo efficace, non solo di riposare. Le terme offrono un ambiente ideale per questo percorso. L'acqua termale, le attività in piscina e i programmi personalizzati favoriscono il rilassamento muscolare, migliorano la mobilità articolare e contribuiscono al benessere psicofisico. La ricerca scientifica ci dice con chiarezza che un recupero di qualità, insieme a un sonno adeguato e a una corretta gestione dello stress è fondamentale per mantenere alte le prestazioni e ridurre il rischio di infortuni. Ma il valore delle terme va oltre l'aspetto sportivo. Sono un luogo dove si impara la cultura della prevenzione".

Conclude l'esperta: "Ai giovani trasmettono un messaggio importante: **la salute non si tutela solo quando insorge un problema, ma si costruisce ogni giorno, attraverso scelte consapevoli e stili di vita corretti**. Anche per questo le terme stanno vivendo una nuova stagione. Oggi sono strutture che integrano medicina, sport, benessere e sostenibilità,

dialogano con il territorio e rispondono ai bisogni di una generazione sempre più attenta alla salute e alla qualità della vita. Per un giovane atleta, ma anche per chi pratica attività fisica per stare bene, una vacanza alle terme non è un lusso: è un investimento sul proprio futuro".

LEGGI ANCHE:



La città delle terme più esclusiva d'Italia



I benefici delle terme...senza andare alle terme



Il borgo dei pellegrini in Italia