# Cure termali inalatorie: quando aiutano la salute respiratoria

Paola Rinaldi

Foto: Ipa

- Ordinario presso l'Università Vita-Salute San Raffaele di Milano e direttore scientifico di FoRST – Fondazione per la Ricerca Scientifica Termale

Tosse, raffreddore, mal di gola, influenza: con l'arrivo della stagione fredda tornano puntuali i disturbi respiratori. A favorirli sono gli sbalzi di temperatura, ma anche la maggiore permanenza in ambienti chiusi e poco ventilati, dove virus e altri microrganismi possono circolare più facilmente. Prevenire, però, significa anche prendersi cura delle **difese naturali delle vie respiratorie**. Ed è proprio su questo fronte che possono entrare in gioco le **cure termali**, in particolare quelle inalatorie, che agiscono sulla mucosa respiratoria, sulla fluidità del muco e sulla cosiddetta **clearance mucociliare**, il meccanismo che aiuta a eliminare particelle e microrganismi.

Sempre nel rispetto delle indicazioni del medico e senza sostituire le misure di prevenzione raccomandate, come funziona il **termalismo** e quando può essere utile?

## Prevenzione e cura: quando vengono in aiuto le terme

Nel campo delle patologie respiratorie, **il ruolo delle terme può essere sia preventivo sia di supporto per chi tende ad ammalarsi con maggiore frequenza**. «Si parla, in particolare, di mantenimento dello stato di salute e di riduzione del rischio di ammalarsi, quindi di prevenzione primaria», spiega il professor **Marco Vitale**, ordinario presso l'Università Vita-Salute San Raffaele di Milano e direttore scientifico di FoRST – Fondazione

per la Ricerca Scientifica Termale. «Nelle persone che soffrono di disturbi respiratori cronici o ricorrenti, invece, le cure possono essere utilizzate come supporto per cercare di ridurre la frequenza delle riacutizzazioni e prolungare gli intervalli di tempo tra un episodio e l'altro».

Alla base ci sono diversi meccanismi. Le cure inalatorie con alcune acque termali, in particolare quelle **salsobromoiodiche e sulfuree**, possono migliorare l'immunità delle mucose respiratorie, favorendo anche la secrezione delle immunoglobuline A, gli anticorpi che rappresentano una delle principali difese locali delle vie respiratorie.

«C'è poi un secondo meccanismo, altrettanto importante: la cosiddetta **clearance mucociliare**, una sorta di sistema naturale di pulizia delle vie respiratorie», descrive il professor Vitale. «La mucosa dell'apparato respiratorio è rivestita da microscopiche ciglia immerse nel muco. Con il loro movimento rimuovono particelle, batteri e altri materiali inalati, impedendo che raggiungano le vie respiratorie più profonde. Per permetterne il corretto funzionamento, però, il muco deve avere proprietà viscoelastiche e di idratazione idonee. Se diventa troppo denso, come ad esempio può accadere durante episodi infettivi e infiammatori, il movimento delle ciglia rallenta e il meccanismo di difesa perde efficacia».

È proprio su questo equilibrio che interviene il termalismo inalatorio. Le acque salsobromoiodiche, grazie alla loro componente salina, favoriscono un richiamo di acqua sulla mucosa e **contribuiscono a fluidificare il muco**. Nelle acque sulfuree interviene l'idrogeno solforato, che agisce sulla struttura delle mucine, le principali componenti del muco, contribuendo a ridurne la viscosità. Il risultato è un muco più fluido, che permette alle ciglia di muoversi meglio e di svolgere più efficacemente la loro funzione di "spazzini" delle vie respiratorie.

## Quali sono i trattamenti più indicati

Le cure inalatorie sono tra i trattamenti più utilizzati per la prevenzione e la cura delle patologie respiratorie, ma non esiste un'unica modalità per praticarle. **A fare la differenza è soprattutto la dimensione delle goccioline d'acqua**, che determina la loro distribuzione

nell'albero respiratorio. «Se l'obiettivo è intervenire soprattutto sulle alte vie respiratorie, come naso e faringe, si utilizzano goccioline di dimensioni maggiori, che tendono a fermarsi nelle porzioni superiori», precisa Vitale. «La dimensione delle particelle influenza la loro deposizione lungo le vie respiratorie. In generale le particelle più grandi, intorno ai 10 micron di diametro, tendono a depositarsi nelle vie aeree superiori. Quelle più piccole, intorno ai 3 micron, possono invece raggiungere le vie respiratorie più profonde, fino alle loro porzioni più periferiche. La distribuzione anatomica effettiva dipende poi anche da altri fattori come la tecnica inalatoria impiegata e le modalità respiratorie».

Accanto alle inalazioni esistono poi trattamenti meno conosciuti, come le **docce nasali: vere e proprie irrigazioni delle cavità nasali** che svolgono un'azione di lavaggio meccanico della mucosa. Possono essere utilizzate anche in associazione alle cure inalatorie, secondo un percorso stabilito dal medico.

Proprio la personalizzazione è un aspetto importante della cura termale. «Il paziente arriva alle terme su indicazione del medico di base o dello specialista, che valuta la necessità di un trattamento termale», ricorda l'esperto. «Una volta arrivato, viene visitato dal **medico termale**, che verifica innanzitutto l'assenza di controindicazioni e stabilisce il programma di cura più adatto. Non si tratta quindi più di una prescrizione generica, ma di un percorso personalizzato sulla base delle caratteristiche e delle necessità del singolo paziente».

## Qual è il periodo dell'anno più indicato

Per chi ha un'indicazione medica alle cure inalatorie, il momento in cui effettuare il ciclo viene stabilito **tenendo conto sia dell'andamento stagionale dei sintomi sia della storia clinica individuale**. In chi tende a soffrire di disturbi respiratori ricorrenti durante i mesi freddi, l'autunno può rappresentare il periodo più indicato, per intervenire prima dell'arrivo dell'inverno. I trattamenti possono essere effettuati anche durante la stagione fredda, purché non sia in corso un'infezione o un'altra patologia respiratoria acuta. «L'assenza di una condizione acuta deve essere verificata dal medico durante la visita di accesso alle cure», raccomanda il professor Vitale.

Diverso è il caso di chi soffre di patologie respiratorie croniche, come **sinusiti, rinosinusiti, faringiti o bronchiti ricorrenti**. In questi pazienti le cure termali possono essere utilmente effettuate anche in altri periodi dell'anno, a patto che non ci sia una riacutizzazione in corso, con l'obiettivo di allungare l'intervallo libero dagli episodi acuti e ridurne la frequenza. «Più si è costanti nell'applicazione, più questo intervallo tende ad aumentare», assicura l'esperto. La frequenza dei cicli va comunque stabilita sulla base delle esigenze del singolo paziente e sotto indicazione medica.

## Quali sono le principali controindicazioni

Al di là della fase acuta di una malattia respiratoria, che rappresenta la principale controindicazione al termalismo inalatorio, l'unica attenzione particolare va riservata all'**asma**. «La malattia asmatica ha rappresentato storicamente una controindicazione», riferisce il professor Vitale.

Il rapporto tra asma e cure inalatorie termali è ancora oggetto di studio. I ricercatori stanno cercando di capire se le diverse forme di asma possano rispondere in modo differente a questi trattamenti. «In presenza di asma è necessaria una particolare cautela, perché **l'inalazione di alcuni aerosol può provocare una broncocostrizione nelle persone predisposte**. Il possibile ruolo terapeutico di specifici trattamenti è ancora in fase di approfondimento. Per questo, prima di intraprendere un ciclo di cure, è fondamentale una valutazione specialistica», precisa il professor Vitale. «Con il progredire della ricerca e una migliore comprensione dei meccanismi alla base delle diverse forme di asma, in futuro potrebbe essere possibile definire indicazioni più precise, distinguendo meglio quali pazienti possano eventualmente beneficiare di determinati trattamenti e in quali condizioni».

## Un'occasione per cambiare stile di vita

Il percorso termale non si esaurisce nelle singole terapie: le terme possono diventare anche un'occasione per rivedere il proprio stile di vita. «È un ambiente ideale per cambiare alcune

abitudini», osserva il professor Vitale. «Il tempo non occupato dalle terapie può essere **dedicato a un'alimentazione più equilibrata, all'attività fisica** e, negli stabilimenti che propongono **programmi di educazione sanitaria**, anche ad approfondire quali comportamenti adottare una volta tornati a casa. L'obiettivo è che, al termine del ciclo, non si porti con sé soltanto il beneficio delle cure, ma anche una maggiore consapevolezza di come prendersi cura della propria salute».

A questo si aggiunge il contesto in cui molte strutture termali sono inserite. Spesso si trovano lontano dai grandi centri urbani, in ambienti meno esposti al traffico e agli inquinanti atmosferici. Per chi vive quotidianamente in città e trascorre molto tempo in ambienti caratterizzati da maggiore esposizione a polveri e altri inquinanti, la possibilità di allontanarsi per alcuni giorni da questo contesto può rappresentare un elemento favorevole per le vie respiratorie. «È anche per questo che il soggiorno termale può essere visto non semplicemente come una parentesi di cura, ma come **un'occasione per rallentare**, adottare abitudini più salutari e imparare a mantenerle anche una volta rientrati nella vita di tutti i giorni», conclude l'esperto.