



weber
shandwick
engaging, always.

Ritaglio Stampa

Testata: Confidenze

Città: Milano

Diffusione: 120.881

Lettori: 483.524

Data: 16 Aprile 2013

Soggetto: Conferenza stampa FoRST – Ultime novità dalla ricerca scientifica

Tutti i benefici della medicina termale



Rilassarsi in una spa è più di un piacere. Una recente ricerca prova che acque e fanghi sono molto efficaci contro alcune diffusissime malattie. Qui i trattamenti giusti per ogni disturbo

di **Silvia Pigorini** con la consulenza di **Marco Vitale**, coordinatore scientifico della Fondazione per la Ricerca Scientifica Termale, e **Franco Cozzi**, docente di Reumatologia e di Medicina Termale all'Università di Padova

Le acque minerali, i fanghi, i bagni di vapore, le irrigazioni... I trattamenti termali sono tanti, e il potere curativo di certe acque era conosciuto già dagli antichi romani. Ma uno studio recente della Fondazione per la Ricerca Scientifica Termale prova che i vantaggi di queste cure (prive di effetti collaterali, e passate dal Servizio Sanitario Nazionale fino a 12 giorni) sono ancora più numerosi e molto efficaci contro alcune malattie gastroenteriche e dermatologiche diffuse. Ecco quali sono le patologie interessate.

La dispepsia

Si tratta di un disturbo molto frequente (ne soffre

un italiano su quattro) che colpisce lo stomaco, causando dolore, bruciore e rigurgito, fino a provocare anche nausea e vomito. Però la causa è ancora sconosciuta. Quindi non esistono cure definitive, ma solo farmaci che permettono di attenuare i sintomi (come gli antiacidi o i più potenti inibitori della pompa protonica).

✳ **I vantaggi** I risultati degli studi dimostrano che bevendo per 12 giorni acque sulfuree-bicarbonato-calciche si riducono tutti i sintomi.

I calcoli biliari

Si tratta una malattia molto dolorosa e spesso soggetta a recidive, ca-

ratterizzata da depositi di cristalli (soprattutto di colesterolo) che si formano nella cistifellea (o colecisti).

✳ **I vantaggi** La ricerca, che ha coinvolto donne in menopausa (quelle più predisposte alla formazione di calcoli biliari e anche a un aumento di peso), ha dimostrato che assumere acque sulfuree-bicarbonato-calciche favorisce una rapida eliminazione della bile da parte della

colecisti e previene la formazione di calcoli. Inoltre, queste acque accelerano il transito intestinale e aiutano a mantenere il peso corporeo.

La psoriasi

È una malattia dermatologica cronica, che colpisce il 2-4% dell'intera popolazione. Si manifesta con la comparsa di placche squamose sulla pelle; in diverse parti del corpo, causate dalla proliferazione di



weber
shandwick

engaging, always.

alcune cellule presenti nella cute, i cheratociti, che producono sostanze, le citochine, dall'attività infiammatoria.

✦ **I vantaggi** Si è scoperto che le acque ricche di solfuro di idrogeno (H₂S) sono utili nel trattamento delle lesioni psoriasiche perché inibiscono la crescita dei cheratociti e rallentano lo stato infiammatorio.

L'artrite psoriasica

Si tratta di una malattia reumatica, che causa un'inflammatione delle articolazioni, ma provoca anche complicanze dermatologiche. Tra l'altro, è piuttosto diffusa: colpisce più di 300.000 italiani, circa un terzo di chi soffre di psoriasi.

✦ **I vantaggi** In uno studio sperimentale è stata applicata la fangoterapia a pazienti già in cura con i farmaci biologici, le più moderne terapie contro l'artrite. Ben presto si è notato un ulteriore miglioramento dei sintomi,

sia articolari sia cutanei. Fanghi e acqua termale, infatti, si potenziano positivamente a vicenda: il calore dei fanghi rilassa i muscoli, annulla il dolore e migliora la circolazione, che in questo modo apporta più nutrimento alle cartilagini. I sali dell'acqua, invece, agiscono in modi diversi: il cloruro di sodio è antinfiammatorio, il calcio e il magnesio sono rilassanti, i solfuri e i solfati sono nutrienti per le cartilagini. Nell'insieme, ne deriva una riduzione del dolore e anche un miglioramento dell'aspetto della pelle ●



weber
shandwick

engaging, always.

Sentirsi
bene

Tutti i benefici della medicina termale

Rilassarsi in una spa è più di un piacere. Una recente ricerca prova che acque e fanghi sono molto efficaci contro alcune diffusissime malattie. Qui i trattamenti giusti per ogni disturbo

di **Silvia Pigorini** con la consulenza di **Marco Vitale**, coordinatore scientifico della Fondazione per la Ricerca Scientifica Termale, e **Franco Cozzi**, docente di Reumatologia e di Medicina Termale all'Università di Padova

Le acque minerali, i fanghi, i bagni di vapore, le irrigazioni... I trattamenti termali sono tanti, e il potere curativo di certe acque era conosciuto già dagli antichi romani. Ma uno studio recente della Fondazione per la Ricerca Scientifica Termale prova che i vantaggi di queste cure (grive di effetti collaterali e passate dal Servizio Sanitario Nazionale fino a 12 giorni) sono ancora più numerosi e molto efficaci contro alcune malattie gastroenteriche e dermatologiche diffuse. Ecco quali sono le patologie interessate.

La dispepsia
Si tratta di un disturbo molto frequente (ne soffre

un italiano su quattro) che colpisce lo stomaco, causando dolore, bruciore e rigurgito, fino a provocare anche nausea e vomito. Però la causa è ancora sconosciuta. Quindi non esistono cure definitive, ma solo farmaci che permettono di attenuare i sintomi (come gli antiacidi o i più potenti inibitori della pompa protonica).

✖ **I vantaggi** I risultati degli studi dimostrano che bevendo per 12 giorni acque sulfureo-bicarbonato-calciche si riducono tutti i sintomi.

✖ **I calcoli biliari**
Si tratta di una malattia molto dolorosa e spesso soggetta a recidive, ca-



atterizzata da depositi di cristalli (soprattutto di colesterolo) che si formano nella cistifellea (o colecisti).

✖ **I vantaggi** La ricerca, che ha coinvolto donne in menopausa (quelle più predisposte alla formazione di calcoli biliari e anche a un aumento di peso), ha dimostrato che assumere acque sulfureo-bicarbonato-calciche favorisce una rapida eliminazione della bile da parte della

colecisti e previene la formazione di calcoli. Inoltre, queste acque accelerano il transito intestinale e aiutano a mantenere il peso corporeo.

✖ **La psoriasi**
È una malattia dermatologica cronica, che colpisce il 2-4% dell'intera popolazione. Si manifesta con la comparsa di placche squamose sulla pelle, in diverse parti del corpo, causate dalla proliferazione di

alcune cellule presenti nella cute, i cheratociti, che producono sostanze, le citochine, dall'attività infiammatoria.

✖ **I vantaggi** Si è scoperto che le acque ricche di solfuro di idrogeno (H₂S) sono utili nel trattamento delle lesioni psoriasiche perché inibiscono la crescita dei cheratociti e rallentano lo stato infiammatorio.

L'artrite psoriasica
Si tratta di una malattia reumatica, che causa un'infiammazione delle articolazioni, ma provoca anche complicanze dermatologiche. Tra l'altro, è piuttosto diffusa: colpisce più di 300.000 italiani, circa un terzo di chi soffre di psoriasi.

✖ **I vantaggi** In uno studio sperimentale è stata applicata la fangoterapia a pazienti già in cura con i farmaci biologici, le più moderne terapie contro l'artrite. Ben presto si è notato un ulteriore miglioramento dei sintomi, sia articolari sia cutanei.

Fanghi e acqua termale, infatti, si potenziano positivamente a vicenda: il calore dei fanghi rilassa i muscoli, annulla il dolore e migliora la circolazione, che in questo modo apporta più nutrimento alle cartilagini. I sali dell'acqua, invece, agiscono in modi diversi: il cloruro di sodio è antinfiammatorio, il calcio e il magnesio sono rilassanti, i solfuri e i solfati sono nutrienti per le cartilagini. Nell'insieme, ne deriva una riduzione del dolore e anche un miglioramento dell'aspetto della pelle.

5 modi per avere più coraggio

Sogni di avere la grinta per superare qualsiasi momento di debolezza? Spesso basta guardare in faccia i timori per vincerli. Prova i nostri consigli

di **Silvia Pigorini** con la consulenza di **Lucia Giovannini**, life coach e conduttrice del corso *Il fuoco del cambiamento* studiato per potenziare il coraggio (info: www.luciajovannini.com).

1 **Analizza i tuoi dubbi**
La paura ha presa su di te quando la vivi come una minaccia inafferrabile e impalpabile. Puoi "addomesticare" questo mostro, se lo descrivi il più precisamente possibile. Prendi carta e penna e scrivi, iniziando con le parole: "Io ho paura di..." e riporta i primi pensieri che ti vengono in mente. Potreb-

bero emergere frasi come: "Ho paura della discussione che avrò con mio marito". O ancora: "Ho paura di avere una malattia". Leggi per tre volte le parole che hai scritto e fai un bel respiro profondo dopo ogni lettura. Quando l'hai fatto, passa al punto successivo.

2 **Dai un nome ai tuoi draghi** Fai un elenco delle tre paure che provi più spesso e immagina che ognuna sia un drago che sputa fiamme. Ora, dai a ognuno un nome. Per esempio: il timore di chiedere ciò che desideri può chiamarsi "Giuseppina, il drago della brava bambina". La paura che il tuo compagno ti tradisca sarà "Geremia, il drago della gelosia". Chiamare per nome i draghi aiuta a ridimensionarli.

3 **Scrivi la tua paura più grande** Se temi di non riuscire a sopravvivere a un abbandono o hai paura di perdere il lavoro, per esempio, scrivi su un pezzo di carta. Spesso esprimere le ansie, nero su bianco, basta a renderle meno minacciose.

4 **Preparati al peggio** Qual è lo scenario più negativo che puoi aspettarti, in una certa situazione? Immagi-



nalo, e accettalo. Lo scopo dell'esercizio non è renderti pessimista, ma farti capire che puoi affrontare il tuo destino, qualunque esso sia.

5 **Quai è la differenza tra il timore che provi quando stai per parlare in pubblico e l'occasione che senti quando sei innamorata?** In entrambi i casi, una scarica di adrenalina accelera il battito cardiaco e accorcia il respiro. È la tua valutazione che trasforma questa sensazione in emozioni diverse. Quindi, quando hai paura pensa che la reazione del corpo è la stessa di quando ami. E prova a dirti: "Posso farmi coraggio, mi basta deciderlo". Funziona! ●

UDA
letterice ci
scrive

COME ACCETTARE I PROPRI LIMITI

Quando devo affrontare una situazione difficile, mi dico che ci sarò chi se la cava meglio di me, ma anche chi farebbe peggio. È un piccolo trucco, ma mi fa sentire più forte.
Sara Bellavista (via e-mail)



Stop alla carie con lo spray dopo i pasti

Un prodotto rivoluzionario, agendo sul pH della bocca, protegge i denti

Quando assumiamo cibi e bevande, il pH della nostra bocca diventa acido, esponendo i denti all'attacco della carie e all'erosione dello smalto. Dopo circa mezz'ora, però, il pH ritorna neutro grazie all'azione di una sostanza (il bicarbonato) presente nella saliva. Per evitare attacchi nello spazio di tempo in cui la nostra bocca è più a rischio, adesso è possibile spruzzare uno spray

a base di sodio bicarbonato che, rilasciando il suo principio attivo, ripristina subito il pH fisiologico, proteggendo i denti. Questo spray, che si chiama Carix ed è stato realizzato da Brux in collaborazione con l'Università degli Studi Insubria di Varese, è in vendita nelle farmacie al prezzo di 6,90 (formato tascabile) o 12,90 euro (formato famiglia). Info: www.brux.com.