CURE TERMALI

PER LO SPORTIVO, UN RIMEDIO NATURALE QUASI DIMENTICATO

Cari amici fuoristradisti, abbiamo superato la pausa estiva, presto si concluderanno le ultime gare, quelle decisive, e si incomincerà a pensare alla prossima stagione ed a curare gli acciacchi che si sono accumulati durante l'anno. Il motocross è uno sport duro ed anche in assenza di macrotraumi e fratture, i continui microtraumi mettono a dura prova il nostro sistema osteo articolare.

Bisognerà pensare ad un periodo in cui l'organismo possa recuperare energie e prepararsi per gli allenamenti invernali: una possibilità spesso dimenticata per rigenerarsi è quella di recarsi in un centro termale ed approfittare dei rimedi naturali che microclima, acqua, fanghi e fitoterapia possono offrirci oltre al piacere di sentirsi curati, coccolati in un ambiente caldo ed ovattato preparandoci ad affrontare meglio lo stress che ci attende alla ripresa della stagione agonistica. Gli sportivi professionisti ed amatoriali possono trarre importanti vantaggi dal soggiorno termale non solo per la riabilitazione funzionale post traumatica, ma anche grazie alle cure specifiche prescritte dal medico fisiatra e praticate in appositi centri con acque o fanghi appropriati.





In Italia i centri termali per curarsi, rigenerarsi o rimettersi in forma, sono circa 150 ed il loro successo è dovuto principalmente alla riduzione dello stress, ai benefici che apportano queste cure ad articolazioni, muscoli e sistema respiratorio, inoltre, laddove siano previste sedute di massaggio terapeutico, il fatto stesso di essere toccati aiuta nel rilassamento e nel sentirsi meglio. **Alcuni recenti studi hanno dimostrato un miglioramento nella salute fisica e mentale, tra cui una migliore qualità del sonno e meno giorni di assenza dal lavoro in soggetti che abitualmente praticano cure termali.** Uno studio simile effettuato in Germania ha dimostrato che la terapia termale è in grado di ridurre l'assenteismo sul lavoro e i ricoveri ospedalieri. Cure termali non significa solo fisioterapia, fanghi, massaggi, terapie inalatorie, bagni in acqua termale, ma anche usufruire dei cosiddetti "percorsi salute" in ambienti incontaminati, ovvero: escursioni a piedi nei parchi circostanti le terme, praticare nordic walking (camminata con i bastoni), slow bike ed itinerari su piste ciclabili immerse nel verde, passeggiate a cavallo, trekking in montagna, insomma a seconda del luogo che sceglieremo le possibilità saranno molteplici. Bisogna ricordare che chi esercita un'attività sportiva impegnativa deve reintegrare la quantità di acqua consumata nell'esercizio fisico ed eliminare metaboliti che impediscono la contrazione muscolare (acido lattico e calcio), spesso causa di sindromi dolorose. Bere acque bicarbonate ad esempio aiuta a superare la fatica muscolare e si avranno effetti positivi anche nei casi di iperazotemia, iperuricemia, nell'aumento della lattacidemia e nel caso di danni muscolari e cellulari da sovrallenamento e microtraumi. L'assunzione regolare e in quantità adeguata di acqua, ricca di sali minerali, acidula, ferruginosa, bicarbonato-calcica e bicarbonato-alcalino terrosa a media mineralizzazione contribuisce infatti ad inibire il danno cellulare; tali acque sono famose per le qualità minerali, purificanti e stimolanti.

INOLTRE, UN'ALTA CONCENTRAZIONE D'ANIDRIDE CARBONICA CONTENUTA IN ALCUNE ACQUE TERMALI PERMETTE DI MANTENERE IN SOLUZIONE NUMEROSI ELEMENTI MINERALI, OGNUNO CON UNA PROPRIA INDICAZIONE TERAPEUTICA; la componente gassosa infatti favorisce i processi digestivi quando ingerita, mentre il suo impiego in balneoterapia è efficace nel trattamento delle malattie reumatiche e nei disturbi della circolazione. **Gli studi sperimentali eseguiti hanno dimostrato notevoli benefici nella cura delle varicosità degli arti inferiori e nelle affezioni riconducibili alle disfunzioni del microcircolo.**

Le terme rappresentano quindi un'opzione importante per gli sportivi che necessitano di un periodo adeguato per il recupero delle energie psicofisiche, favorito dalle condizioni ambientali e dalle proprietà terapeutiche delle acque. Si possono infatti integrare le cure termali con esperienze per superare la stanchezza fisica e mentale, recuperando la serenità che favorisce anche l'efficacia delle terapie.

consiglio del mese

Un periodo di cure termali un paio di volte l'anno è sicuramente consigliabile all'atleta che dovrà però rivolgersi solamente ad istituti termali certificati ove vengano garantite eccellenti procedure di sterilizzazione e pulizia degli impianti, RICAMBIO CONTINUO DELLE ACQUE (AD ESEMPIO NELL'IDROMASSAGGIO), BIANCHERIA SEMPRE PULITA E STERILIZZATA IN MODO DA EVITARE IL RISCHIO DI TRASMISSIONE DI MALATTIE DELLA PELLE O INFETTIVE. ANDATE QUINDI ALLA RICERCA DEGLI STABILIMENTI TERMALI PIÙ VICINI A VOI E CHE OFFRANO LA POSSIBILITÀ DI USUFRUIRE DI ACQUE CON SPECIFICHE CARATTERISTICHE E TUTTI I SERVIZI DI TERAPIA E SVAGO PIÙ IDONEI ALLA VOSTRA SPECIFICA RICHIESTA.