

Sauna e bagno turco

La terapia del calore è indicata in questo periodo

a cura di **Manuela Pizziolo**



Resistenti alle infezioni «Sauna e bagno turco ci rendono più resistenti alle infezioni», dice il professor Nicola Sorrentino.

sauna. In che cosa consiste esattamente e quali benefici apporta?

«La sauna si avvale dei benefici del caldo secco che può arrivare a sfiorare addirittura i 100 gradi. La temperatura elevata provoca la dilatazione dei capillari con conseguente abbassamento della pressione del sangue e una sudorazione abbondante che consente al nostro corpo di eliminare istantaneamente molte impurità e tossine. È consigliata soprattutto dopo l'attività fisica perché distende i muscoli donando una deliziosa sensazione di rilassamento. Ma è importante che questa pratica sia eseguita sempre nel modo più corretto e graduale: le prime volte è bene che la permanenza nella cabina non superi i cinque minuti, e anche una volta "allenati" non si deve superare il limite di permanenza di venti minuti».

Qual è il modo più corretto per fare la sauna?

(continua a pag. 98)

Uomini, donne e bambini stipati in un capanno bollente che profuma di legno, poi una corsa nella neve e infine un tuffo in una piscina gelata... Fino a pochi anni fa la sauna per noi italiani era questo: una stravaganza adatta solo ai rudi popoli nordici temprati da una natura inclemente. Adesso tutto è cambiato e anche da noi sono sempre più numerosi i centri estetici e le palestre che offrono alla loro clientela i benefici del caldo e del vapore. Sauna e bagno turco non sono ormai più considerate delle pratiche "esotiche" ma un aiuto valido e concreto per la salute e il benessere degli italiani di tutte le età. Soprattutto in questa stagione. Per conoscere tutti i segreti di sauna e bagno turco ci siamo rivolti al professor Nicola Sorrentino, specialista in idrologia, climatologia e ta-

lassoterapia presso l'Università di Pavia.

«La sauna e il bagno turco fanno bene sempre, ma soprattutto in questo periodo dell'anno, in cui la nostra pelle soffoca sotto strati di indumenti e il clima rigido ci espone al rischio di infreddature»,

comincia a spiegare il professor Sorrentino. «Queste pratiche, infatti, che hanno origini molto antiche, tra gli altri benefici sono anche in grado di rafforzare il nostro sistema immunitario, rendendoci più resistenti alle infezioni».

Parliamo prima di tutto della

MEDICINA 2000: ORA C'È UNA PILLOLA PER L'ENDOSCOPIA

ADDIO SONDE E TUBICINI

In un vecchio film degli Anni '50 un gruppo di medici si faceva miniaturizzare per poter entrare nel corpo di un paziente e "vedere" dall'interno il male che lo stava uccidendo. Ora accade più o meno la stessa cosa, solo che non si tratta più di fantascienza: è nata la prima capsula endoscopica, la pillola "magica" dotata di una microtelecamera in grado di filmare l'intestino, dall'interno, dopo essere stata ingerita. È partito in questi giorni uno studio europeo che coinvolge anche l'Italia e ha l'intento di

verificare la tollerabilità, la sicurezza e la capacità diagnostica del rivoluzionario dispositivo. «La capsula, che è stata ideata da una azienda israeliana, consente di ottenere immagini interne del tubo digerente con una telecamera indipendente che viaggia attraverso l'intestino e consente al medico di fare la sua diagnosi senza sottoporre il paziente al disagio di un esame invasivo», spiega il professor Roberto De Franchis, responsabile del servizio di gastroenterologia ed endoscopia digestiva del Policlinico di Milano, uno dei centri italiani coinvolto nella

ricerca. «La capsula, lunga tre centimetri e larga uno, è composta da una lente, una telecamerina, due batterie, una radiotrasmettente e l'antenna. Il paziente, a digiuno da otto ore, la ingoia e il viaggio incomincia. Il suo unico obbligo consiste nel portare appeso alla cintura un dispositivo che registra tutte le immagini inviate dalla minitelecamera».

TERMOMETRO A DISTANZA

La nuova medicina da fantascienza sforna novità a ritmo vertiginoso: è già disponibile nelle farmacie ita-

liane il nuovo termometro a raggi infrarossi che sente la temperatura del corpo a distanza. Basta avvicinare alla fronte lo strumento, lasciandolo però sollevato dalla pelle di un paio di centimetri, per rilevare la temperatura con precisione. Frutto della ricerca italiana, il nuovo termometro è indicato per la misurazione della febbre nei bambini, soprattutto neonati, sia in ospedale sia a casa e consente di rilevarla con precisione assoluta anche nel caso in cui il piccolo si agiti oppure quando è immerso nel sonno senza pericolo di svegliarlo.

el nostro orto è nato
un prodotto
unico al mondo.



Nascono Pieni Sapori.
Un gusto fresco e rotondo
di erbe appena colte,
una fragranza corposa
racchiusa da uno speciale tappo
che sigilla sottovuoto i sapori.
Un prodotto unico al mondo
che trovi solo nell'orto di Ducros,
in sei preziose varietà:
aglio, cipolla, prezzemolo,
cipollina, basilico e scalogno.

ducros

Ducros s.r.l.

Via del Commercio 10/12 - 27020 TORRE D'ISOEA (PV)

Tel. 0382/920013 Fax 0382/920275

www.ducros.fr

LA DANZA È PIÙ PERICOLOSA DEGLI SPORT VIOLENTI

La danza classica è più pericolosa del football americano, lo sport considerato il più rischioso per l'incolumità degli atleti. Risulta da un'indagine condotta dalle università americane: il maggior rischio sembra derivare dall'alto livello di stress psicologico e fisico che la danza classica procura.

Non servono a niente le mascherine antismog per i ciclisti che sfidano il traffico cittadino: non sono

infatti in grado di fermare il particolato fine (le particelle di smog che infestano le metropoli) né i gas tossici.

Gli spinaci non sono una miniera d'oro di... ferro. La tradizione popolare li continua a sopravvalutare a causa dello scienziato americano che, agli albori del secolo, dopo aver calcolato la quantità di ferro presente in questa verdura, sbagliò a trascrivere il risultato ottenuto, decuplicandolo.

(continua da pag. 97)

«Alternare la permanenza nella cabina a un'immersione in acqua fredda. È proprio dall'alternanza caldo-freddo che si ottengono i benefici migliori. Ma è molto importante anche evitare di entrare nella sauna e nel bagno turco dopo un pranzo abbondante o a digiuno completo oppure dopo aver bevuto alcolici. L'ideale è avere nello stomaco un bicchiere di succo di frutta».

Tutti possono fare la sauna?

«È sconsigliata alle persone che soffrono di pressione bassa oppure alta, a chi ha seri problemi cardiaci, varici o capillari dilatati. Le donne in gravidanza dovrebbero consultare uno specialista prima di decidere se è il caso o meno di farla».

Il bagno turco in che cosa differisce dalla sauna?

«Il bagno turco, che riproduce il clima umido tipico dei tropici, ha sicuramente meno controindicazioni della sauna, perché il calore raggiunge temperature meno elevate, comprese tra i 40 e i 67 gradi».

In che modo agisce?

«Il vapore svolge una funzione molto importante sia a livello superficiale, "pulendo" la pelle, depurandola in profondità, sia a livello delle

vie respiratorie: naso, gola e bronchi sono sottoposti a una sorta di aerosol che decongestiona alleviando raffreddori, mal di gola e tosse. Tutti i mali di stagione, insomma, ne traggono beneficio. Anche chi soffre di mal di testa, torcicollo, dolori alla schiena, stress eccessivo esce rigenerato dalle sue calde nuvole di vapore. Ma la vera forza del bagno turco è la sua azione tonificante nei confronti del cuore: il battito cardiaco, mentre sostiamo nella cabina, aumenta fino ad arrivare a 110 pulsazioni al minuto contro le 70 abituali. In pratica, stando comodamente seduti per mezz'ora alleniamo il nostro cuore come se avessimo fatto 30 minuti di jogging. Infine, e questa è una vera chicca, una scoperta molto recente questa pratica accelera il metabolismo, facendoci consumare più calorie. Ricordiamoci, però, che per poter godere appieno di tutti questi benefici dobbiamo concederci, dopo la permanenza nella sauna e nella cabina del bagno turco, almeno un quarto d'ora di rilassamento stando distesi con gli occhi chiusi. È garantito che, dopo la pausa, scoppiaremo letteralmente di energia».