

## TERMALISMO E INVECCHIAMENTO FRA STORIA E ATTUALITÀ

*Gianbattista Guerrini*  
Fondazione Brescia Solidale

*Alessandro Porro*  
Università degli Studi di Brescia

*Carlo Cristini*  
Università degli Studi di Brescia

## **TERMALISMO E INVECCHIAMENTO FRA STORIA E ATTUALITÀ**

### **RIASSUNTO**

L'uso delle acque termali con finalità terapeutiche è documentato fin dalle epoche più remote ed è tuttora diffuso in molti Paesi, soprattutto europei; in Italia il Sistema Sanitario Nazionale copre l'erogazione delle cure termali per i pazienti colpiti da un lungo elenco di malattie.

La letteratura scientifica ha dimostrato tanto i meccanismi biologici attraverso i quali si esercitano gli effetti delle cure termali quanto la loro efficacia in particolare sulle patologie osteo-articolari.

D'altra parte le cure termali rappresentano, soprattutto per gli anziani, l'occasione per un soggiorno in una località turistica; la vacanza in una località amena, il riposo, la riduzione dello stress, i messaggi positivi che la cura del corpo trasmette contribuiscono all'azione positiva delle cure termali.

*Parole chiave:* cure termali, invecchiamento, storia, benessere

## **THERMAL CARES AND AGING IN HISTORY**

### **ABSTRACT**

The therapeutic use of thermal water is documented since ancient times and is still found in many countries, chiefly in Europe. Italian National Health Service assure free thermal treatments to patients affected by many acute and chronic diseases.

Many studies have investigated the mechanisms of thermal water's biological effects; furthermore, systematic review and meta-analysis of RCTs suggest evidence of short- and long-term therapeutic effects of thermal mineral waters on various diseases, especially musculoskeletal diseases.

Thermal cares give many elderly people the opportunity of enjoying a holiday; resting in a nice touristic place, avoiding stress and feeling the wellness from the care of their body undoubtedly enhance positive effects of spa therapies.

*Keywords:* thermal cares, aging, history, wealth

Fin dall'antichità (per non dire dei tempi ancor più remoti) l'acqua non ha mai perso il suo posto di rilievo, nella conoscenza e nella risoluzione dei problemi di salute dei singoli (di ogni età) e delle comunità, o popolazioni.

Volendo solo citare, a scopo eminentemente esemplificativo ed emblematico, un testo di riferimento, non possiamo non ricordare il trattato del *Corpus Hippocraticum* dedicato alle *arie*, alle *acque* e ai *luoghi*.

Si tratta, per usare termini scientifici moderni, di un'autorevole validazione dell'inserimento dell'elemento acqua in un contesto integrato di azioni tese a mantenere la salute (o a riconquistarla).

Ciò vale per la medicina antica (Gazzaniga 2014), ma l'attenzione a questi aspetti, che potremmo anche definire *ecologici* della medicina e della salute, può essere riproposta anche alla nostra riflessione attuale.

All'interno di questo contesto, noi non poniamo troppa fatica a riconoscere come il termalismo assuma una sua propria posizione e necessiti di particolari strutture per esercitare tutte le sue feconde azioni: i luoghi del termalismo diventano così, con il tempo, luoghi privilegiati di salute e prime strutture dedicate a tutte le pratiche salutari.<sup>1</sup>

Nel nostro paese la presenza di queste strutture monumentali antiche rischia di essere sottostimata, a causa della loro grande quantità e diffusione sul territorio, ma non possiamo dimenticare che il concetto stesso del termalismo e la sua pratica applicazione ci hanno accompagnato lungo lo scorrere dei millenni, senza che mai fosse persa di vista la continuità di questo legame storico.

Ciò vale non solo quando vediamo richiamato e sottolineato, nelle moderne pratiche di comunicazione, il riferimento all'antichità della fonte termale che si vuole promuovere presso il grande pubblico, ma anche nella costruzione delle strutture, specialmente se l'attività termale viene promossa nelle grandi città (ove non siano presenti terme più o meno antiche).

Ciò è stato particolarmente evidente a cavallo dei secoli XIX e XX,<sup>2</sup> ma ancor oggi questo dato può essere talora riconoscibile.

Esistono poi legami e concetti che ci sono ormai familiari: ad esempio, il termine *spa* ci rimanda all'omonima località termale della Vallonia (Belgio) ed alla diffusione e generalizzazione della buona fama termale del luogo, tanto da divenire un termine generico identificante il termalismo.<sup>3</sup>

Non dobbiamo poi dimenticare la presenza del mondo termale nelle rappresentazioni letterarie.

Ciò appare assolutamente evidente nella letteratura dell'Europa centro-orientale: non è un caso, che ancor oggi in queste regioni del Vecchio Continente il termalismo sia così universalmente praticato.

Venendo all'attualità, quale può essere il ruolo, globale e planetario del termalismo?

E' la stessa Organizzazione Mondiale della Sanità (o WHO, World Health Organization) a ricordarcelo e confermarcelo, introducendo la *thermal medicine* nel WHO Traditional Medicine Strategy 2014-2023.

Anche a livello nazionale, le determinazioni normative non fanno che confermare, e non da oggi, il ruolo del termalismo: si può ricordare il DM sanità del 15 dicembre 1994, che determina le malattie ammesse dal SSN alle cure termali.

---

<sup>1</sup> Un esempio preclaro di tale integrazione delle strutture destinate alla salute lo possiamo trovare, ad esempio nelle opere del retore Publio Elio Aristide (117-180). Vedasi: Elio Aristide, *Discorsi sacri*, Milano, Adelphi, 1984.

<sup>2</sup> Ed in una città come Roma, nella quale le vestigia termali erano evidenti: si pensi alla sezione termale dell'*Istituto Centrale di Terapia Fisica (Kinesiterapico)* promosso da Carlo Colombo (1869-1918). Vedasi espressamente: Colombo C., *L'Istituto Centrale di Terapia Fisica. Cenni sopra l'impianto, il funzionamento e l'organizzazione dell'Istituto*, Milano, Menotti Bassani, 1903. In un senso più generale vedasi: *Disabilità, cura e riabilitazione. Un percorso storico*, a cura di Alessandro Porro, Contributi di Valentina Gazzaniga, Alessandro Porro, Antonia Francesca Franchini, Lorenzo Lorusso, Bruno Falconi, Paolo Maria Galimberti, Francesca Vannozi, Roma, Aracne, 2014.

<sup>3</sup> Ma vi è anche chi fa riferimento al concetto di *salus per aquam*, per cui *spa* non sarebbe che un acronimo.

Si possono ricordare le grandi famiglie delle malattie reumatiche, con le osteoartrosi ed altre forme degenerative od i reumatismi extraarticolari; delle malattie delle vie respiratorie, con le sindromi rinosinusitiche-bronchiali croniche; la bronchite cronica semplice o accompagnata a componente ostruttiva (ma con esclusione dell'asma e dell'enfisema avanzato complicato da insufficienza respiratoria grave o da cuore polmonare cronico); delle malattie dermatologiche, con la psoriasi (esclusa la forma pustolosa, eritrodermica), gli eczemi e le dermatiti atopiche (escluse le forme acute vescicolari ed essudative), la dermatite seborroica ricorrente; delle malattie ginecologiche, con la sclerosi dolorosa del connettivo pelvico di natura cicatriziale e involutiva o la leucorrea persistente da vaginiti croniche aspecifiche o distrofiche; delle malattie otorinolaringoiatriche, con la rinopatia vasomotoria, la faringolaringite cronica, la sinusite cronica, la stenosi tubarica, l'otite catarrale cronica, l'otite purulenta cronica non colesteatomatosa; delle malattie dell'apparato urinario, con la calcolosi delle vie urinarie e sue recidive; delle malattie vascolari, con i postumi di flebopatie di tipo cronico; delle malattie dell'apparato gastroenterico, con la dispepsia di origine gastroenterica e biliare, la sindrome dell'intestino irritabile nella varietà con stipsi.

Di fronte a questo ampio ventaglio di indicazioni, la medicina termale sembra essere impiegata principalmente in tre campi: nel 40% dei casi per problemi dell'apparato muscolo scheletrico (circa il 29% solo per problemi artrosici in vari siti corporei seguito da un 14% per problemi reumatici), e nel 17,5% per affezioni respiratorie e quelle dell'apparato digerente.

Dobbiamo anche considerare e sunteggiare i meccanismi d'azione delle acque termali, i quali possono essere distinti in azione generale specifica, azione generale aspecifica, azione locale specifica, azione locale aspecifica.

Tuttavia l'azione locale non è sempre distinguibile dall'azione generale.

Ad esempio l'antroterapia (grotte vaporose) che coinvolge tutto l'organismo può avere anche un'azione locale su un organo specifico sofferente.

E così una fangoterapia ad un arto può produrre, oltre a un'azione locale, un beneficio generalizzato per l'aumento del volume del sangue (effetto iperemizzante).

L'azione specifica dipende anche dalla composizione delle acque, che le rendono indicate per l'una piuttosto che per l'altra patologia e modalità di somministrazione (es. acque solfuree per il trattamento delle affezioni respiratorie croniche; acque oligominerali ipotoniche nella terapia idropinica delle patologie urinarie).

Allora anche la classificazione delle acque termali riveste un ruolo importante: avremo perciò acque oligominerali, acque solfuree, acque salsobromoiodiche, acque radioattive, acque salse e clorurosodiche, acque solfate, acque bicarbonate, acque carboniche, acque arsenicali ferruginose. Anche la classificazione delle acque termali risente dell'evoluzione generale delle conoscenze scientifiche e mediche, e ne è in qualche modo l'espressione (per l'ambito di competenza specifica).

Per quanto concerne invece l'azione aspecifica delle acque termali, entrano in gioco la modalità di applicazione e le proprietà generali.

Quanto alla prima, si va dall'idropinoterapia alle irrigazioni; dalla terapia inalatoria alle insufflazioni; dalla balneoterapia all'antroterapia, alla fangoterapia.

Quanto alle seconde, si ricordano il calore, il galleggiamento, il lavaggio, l'umidificazione, la pressione meccanica esterna, la pressione meccanica interna, l'ipertonìa, l'ipotonìa.

Tradizionalmente il termalismo è correlato al contesto della medicina fisica, ed allora non possiamo dimenticare, ad esempio, di ricordare le azioni terapeutiche del calore.

Esse si possono riconoscere nell'aumento dell'estensibilità del tessuto collagene, nella riduzione della rigidità articolare, in un'azione miorelassante, in un effetto analgesico, nell'aumento del flusso sanguigno, nella riduzione delle citochine infiammatorie (TNF $\alpha$ , IL-1 $\beta$ ) e dei radicali liberi, nell'aumento di beta-endorfine, cortisolo e growth-hormone, nell'aumento di fattori condroprotettivi (IGF1) e antiossidanti, nella riduzione dell'edema, degli infiltrati infiammatori e degli essudati, nell'innalzamento della soglia del dolore (caldo), nell'aumentata secrezione di endorfine e rimozione di sostanze algogene e flogogene.

Uno dei maggiori temi di attualità scientifica che agitano il termalismo (così come ogni ambito della medicina e della salute) è quello della validazione dei risultati delle ricerche, che potremmo condensare nella frase: *le cure termali e l'evidence based medicine*.

Si possono presentare i dati di alcune metanalisi.

In una review (Verhagen et al. 2007) relativa all'artrite su 498 pazienti trattati [...] *mineral baths seem to be more beneficial when compared to no treatment on pain, quality of life and analgesic intake [...]*, ma a *firm conclusion on the effectiveness of several forms of balneotherapy in patients with OA cannot be drawn*.

Venendo ora alla popolazione anziana che accede alle cure termali, Gaál e colleghi, (Gaál et al. 2008) in pazienti anziani con gonartrosi (n. 41) e lombalgia (n. 40) sottoposti a 15 sedute di balneoterapia di 30', controllati a 2 e a 10-14 settimane dalla fine della terapia, <sup>4</sup> riscontrarono un aumento delle capacità funzionali e qualità della vita, ed un ridotto consumo di analgesici e dolore.

Nell'analisi di studi concernenti un totale di 1720 pazienti con malattie reumatologiche e muscolo scheletriche (Falagas et al. 2009), il miglioramento della componente algica, seppur variabile quanto a significatività statistica, fu < 3 settimane in 6 studi; durò da 3 a 6 mesi in 14 studi e fu > 6 mesi in 8 studi.

In uno studio (Forestier et al. 2010) condotto su 187 controlli e 195 pazienti artritici sottoposti a 18 giorni di trattamento termale (docce, bagni, fanghi e massaggi) a 6 mesi i risultati in termini di beneficio sono evidenti ed il trattamento è ben tollerato.

Se i benefici delle cure termali sono dunque evidenziati da dati scientifici, non dobbiamo infine dimenticare i benefici aspecifici delle cure termali, che sono tutt'altro che disprezzabili: i positivi fattori climatici ed ambientali, il riposo, la riduzione dello stress, la percezione del proprio corpo come fonte di benessere sono disponibili per tutte le età, ma per la popolazione anziana rappresentano importanti possibilità terapeutiche che le terme mettono a loro disposizione fin dai tempi più remoti (e continueranno a farlo).

Le cure termali hanno storicamente costituito anche uno dei primi spostamenti, delle prime 'mete turistiche'.

Relativamente agli anziani il viaggio turistico - inteso come fenomeno di massa - rappresenta una conquista degli ultimi decenni. Si osservano persone di età avanzata intraprendere viaggi e avventure in vari paesi.

In passato - per la maggior parte delle persone comuni - una delle poche, rare occasioni di visitare luoghi diversi da quelli abituali era costituita dalla motivazione di sottoporsi a specifiche cure termali, generalmente dopo opportuna prescrizione medica che ne garantiva la necessità e la gratuità. Spesso erano cure a cadenza annuale che prevedevano un soggiorno presso le terme dai quindici ai venti giorni, talvolta anche con proroghe autenticate da referti sanitari. Per molti anziani, soprattutto donne, rappresentava l'unica occasione di trascorrere del tempo fuori dalla famiglia, lontane da incombenze domestiche e familiari, di dedicarsi al riposo, a momenti di svago, ad occuparsi di sé, della propria salute e corporeità, del proprio benessere psicofisico.

Recenti ricerche hanno confermato come molte persone anziane, da sole, specialmente di sesso femminile, o in coppia fanno periodicamente ricorso alle cure termali, in particolare se affiancate da iniziative a carattere ricreativo e culturale (Cristini e Cesa-Bianchi 2013). I luoghi di cura termale, se frequentati con regolarità, oltre a garantire, a conservare con maggior sicurezza i benefici acquisiti sul piano della salute, favoriscono la socialità, la possibilità di incontrare e conoscere persone nuove; talvolta nascono spontanei gruppi di aggregazione che si rivedono sistematicamente in determinate stagioni dell'anno o che organizzano itinerari anche in altre mete turistiche.

Sono varie le indicazioni mediche che consigliano la fruizione delle cure termali in età senile, ma indubbiamente il trascorrere dei giorni, delle settimane in luoghi solitamente ameni, corredati da generi di confort, da eventi ricreativi e socializzanti, facilita il rilassamento, il riposo, allontana le

---

<sup>4</sup> Con le scale di valutazione dell'autonomia funzionale rispettivamente per gonartrosi e lombalgia (Womac e Oswestry).

fonti di stress, aiuta a ritrovare motivi e stati di benessere, ad ascoltare e rivalutare il proprio corpo, la sua sensorialità, a recuperare un ristoro mentale, un'immagine positiva di sé che consente di affrontare meglio impegni e fatiche della vita quotidiana.

I malati “non vogliono guarire, vogliono curarsi”<sup>5</sup>. E' un'affermazione di George Simenon (1903-1989) che trova un significativo riscontro nei servizi proposti dalle cure termali, dove il prendersi cura di sé completa il concetto di ‘guarigione’, poiché introduce quello di prevenzione e di considerazione complessiva dello stato di salute: nei suoi aspetti biologici, psicologici, relazionali, ambientali.

Il prendersi cura di sé contempla l'esigenza di riconoscere, comprendere e valorizzare la propria espressività corporea, di accettarne caratteristiche e limiti, di dedicare tempo e spazio al proprio mondo interiore. “Sì, come ciascuno sa, la meditazione e l'acqua sono sempre congiunte”<sup>6</sup>. Determinati luoghi, come possono certamente essere le cure termali, favoriscono la libertà di pensiero, di riflessione su di sé, sulle proprie necessità, fisiche e mentali, la riscoperta della serenità.

## BIBLIOGRAFIA

- Aristide, P. E., (2014). *Discorsi sacri*. Milano: Adelphi.
- Colombo, C., (1903). *L'Istituto Centrale di Terapia Fisica. Cenni sopra l'impianto, il funzionamento e l'organizzazione dell'Istituto*. Milano: Menotti Bassani.
- Cristini, C., Cesa-Bianchi, G., (2013). Anziani: immagini e concezione dei viaggi, *Turismo e Psicologia. Rivista interdisciplinare di studi, ricerche e formazione*, II, 87-102, 2013
- Falagas, M. E., Zarkadoulia, E., Rafailidis, P. I., (2009). The therapeutic effect of balneotherapy: evaluation of the evidence from randomised controlled trials, *International Journal of Clinical Practice*, 63, 1068-1084.
- Forestier R., Desfour H., Tessier J.-M., Françon A., Foote A. M., Genty C., Rolland C., Roques C.-F., Bosson J.-L. (2010). Spa therapy in the treatment of knee osteoarthritis, a large randomised multicentre trial, *Annals of the Rheumatic Diseases*, 69, (4), 660-665.
- Gaál, J., Varga, J., Szekanecz, Z., Kurkó, J., Ficzer, A., Bodolay, E., Bender, T., (2008). Balneotherapy in Elderly Patients: Effect on pain from degenerative Knee and Spine Conditions and on Quality of Life, *The Israel Medical Association Journal*, 10, 365-369.
- Gazzaniga, V., (2014). *La medicina antica*. Roma: Carocci.

---

<sup>5</sup> Simenon G., *Lettera al mio giudice*, Milano, Adelphi, 2014 (si tratta della prima edizione digitale, disponibile parzialmente) all'indirizzo:

<https://books.google.it/books?id=MUu6AgAAQBAJ&pg=PP1&dq=lettera+al+mio+giudice&hl=it&sa=X&ei=1Cn8VIzvIoWaygOGjYLACA&ved=0CDQQ6AEwAA#v=onepage&q=lettera%20al%20mio%20giudice&f=false>

<sup>6</sup> L'espressione si trova in *Moby Dick*, di Herman Melville (1819-1891), all'esordio del capitolo I: *Yes, as every one knows, meditation and water are wedded for ever.* (Melville H., *Moby Dick, or the White Whale*, Boston, The St. Botolph Society, 1922, p. 8)