

UNA VACANZA SALUTARE

*Guida al corretto uso delle opportunità terapeutiche
offerte da clima, balneazione e risorse naturali presenti
in Costiera Amalfitana*

UNA VACANZA SALUTARE A MAIORI E MINORI

Guida al corretto uso
delle opportunità terapeutiche
offerte da clima, balneazione e risorse naturali

a cura del

Dott. Raffaele Vitagliano

in collaborazione con

Dott.ssa CARMELA SARNO

medico esperto in terapia dimagrante ed anticellulite
con tecniche di agopuntura

Dott. ANDREA GIORDANO

reumatologo

Dott. MANDREDI TROPEANO

dermatologo

Dott. MICHELE LANGELLA

allergologo

Dott.ssa MARIAROSARIA VITAGLIANO

Medico -Chirurgo

INDICE

PREMESSA	pag.	4
INTRODUZIONE	pag.	6
CLIMATOTERAPIA MARINA	pag.	8
Aerosol marino	pag.	8
Radiazione solare	pag.	9
Calore	pag.	9
PSAMMATOTERAPIA	pag.	10
proprietà terapeutiche della psammatoterapia	pag.	11
corretto uso delle sabbie	pag.	11
BALNEOTERAPIA MARINA	pag.	13
BENEFICI DELLA TALASSOTERAPIA	pag.	14
INDICAZIONI ALLA TALASSOTERAPIA	pag.	15
Nei dolori della colonna vertebrale	pag.	17
Nelle malattie artro-reumatiche	pag.	17
Nella cervicoartrosi	pag.	17
Nelle patologie dermatologiche	pag.	17
Nelle malattie vascolari	pag.	17
AZIONE BENEFICA DELL'ACQUA SOLFUREA	pag.	18
CONCLUSIONI	pag.	19
BIBLIOGRAFIA	pag.	21

Premessa

La bellezza della Costiera Amalfitana è un richiamo, in tante persone, per una breve o lunga vacanza. Molti, però, non sanno che le caratteristiche climatiche e le risorse naturali presenti nel territorio, se adeguatamente utilizzate, sono una notevole opportunità terapeutica di prevenzione e cura di diversi malanni. Il corretto uso della balneazione, dell'aerosol marino, delle proprietà dei sali minerali presenti nella sabbia delle spiagge e il giusto utilizzo dell'acqua sulfurea ne costituiscono un esempio. È utile sapere, quindi, che andare al mare, oltre che un divertente relax, è anche una importante occasione terapeutica che, empiricamente, hanno già sperimentato le precedenti generazioni quando le mamme portavano i bambini al mare per "salute" e gli anziani cercavano così rimedi ai loro reumatismi.

Un soggiorno in Costa d'Amalfi, particolarmente a Maiori e Minori, può permettere l'utilizzo ottimale di questa favolosa risorsa a portata... di vacanza, come da tempo ci ricorda il nostro concittadino Giuseppe Di Lieto il quale, avvalendosi di illustri professionisti e tecnici, organizzò, alcuni anni fa, un convegno sul tema.

Si potrebbe rischiare, però, di vanificare i benefici della talassoterapia, se non addirittura di peggiorare le condizioni di salute, per una scorretta esposizione ai fattori talassoterapici.

Nasceva, così, nel 2007, questa piccola guida ora alla seconda edizione.

L'intento era ed è quello di divulgare una corretta informazione sui fattori termali del nostro territorio.

Un ricordo riconoscente va alla memoria del dott. Giuseppe Primicerio, stimatissimo medico di Maiori, che con scrupolo e dovizia avviò a metà del secolo scorso ricerche adeguate lasciando scritti importanti sulle opportunità terapeutiche della spiaggia, dell'acqua sulfurea presente in una grotta accessibile via mare e dell'acqua oligominerale sgorgante da sorgenti (alcune ancora presenti) in varie zone di Maiori.

Dott. Raffaele Vitagliano

Maiori, aprile 2017



Spiaggia di Maiori - vista dal porticciolo



Spiaggia di Minori - vista da zona collinare

Introduzione

Sempre più il turismo riscopre la grande possibilità offerta dall'utilizzo, a fini terapeutici, delle risorse presenti sul territorio.

I paesi che hanno mare e spiagge possono avvalersi della talassoterapia, una metodica terapeutica che sfrutta l'azione sinergica dei fattori ambientali e climatici (clima marino, esposizione ai raggi solari) e di fattori "crenoterapici" (psammoterapia, balneoterapia con acqua di mare).

I conoscitori e sostenitori della talassoterapia ritengono che la balena sia riuscita a sopravvivere dall'epoca preistorica fino ad oggi grazie all'acqua, suo ambiente di vita.

L'effetto combinato di sole, iodio, aerosol marino ed acqua salata, opportunamente dosato, produce grandi benefici e ottimi risultati. Potassio, magnesio e iodio, di cui l'acqua di mare è ricca, rigenerano e favoriscono numerose funzioni curando e prevenendo: le malattie delle ossa, le forme allergiche, i disturbi della circolazione sanguigna, le malattie delle vie respiratorie.

Dell'utilizzo delle risorse termali del territorio Maiori-Minori abbiamo un'importante testimonianza dai resti della Villa Marittima Archeologica Romana.

Un'interessante visita alla struttura superstite permetterà di ritrovare le sale per il bagno tiepido (tepidarium), e caldo (calidarium) con relativo apodyterium (spogliatoio) ed il praefurnium (dove avveniva la combustione).

Il calore prodotto nel praefurnium era poi incanalato nell'hypocaustum che risultava costituito, generalmente, da un sottopavimento di mattoni su cui poggiavano pilastri di sostegno (suspensurae).

L'intero impianto fu realizzato grazie alla felice circostanza di avere ricche sorgive nei dintorni (una vena d'acqua che sgorgava dalla collina) magistralmente sfruttate anche nel ninfeo per ottenere attraenti effetti dallo zampillare delle acque. Oltre alle suddette sale, è conservata nel porticato, al pianterreno, una notevole fistula (tubatura) in piombo con varie cassette di distribuzione.

L'opportunità di utilizzare, a fini terapeutici, le risorse climatico-balneari del nostro territorio non deve, però, essere legata al "credere o non credere" acriticamente ai benefici apportati, ma dovrà avvalersi di:

- adeguata documentazione scientifica delle metodiche da effettuare;
- indicazioni precise delle patologie che possono trovare giovamento;
- uniformarsi il più possibile alle linee-guida nelle indicazioni e nei

- tempi di esposizione;
- considerare le cure termali non come una “terapia alternativa” ma come una componente aggiuntiva al programma degli interventi terapeutici finalizzati alla prevenzione, alla cura e alla riabilitazione.

Solo così offriremo un servizio adeguato senza sprecare le opportunità o, peggio, ricevere un danno per un fai da te pericoloso (come, ad esempio, esposizione imprudente ai raggi solari o sabbiature effettuate in maniera inadeguata alle proprie condizioni fisiche).

La talassoterapia può definirsi una cura “tutta al naturale” che aiuta a ripristinare il corretto funzionamento delle cellule maltrattate dai nostri terribili orari, mestieri, città ed abitudini.

Clima, sabbia ed acqua marina ne costituiscono i cardini.



Costa d'Amalfi - vista da località collinare sopra Maiori

CLIMATOTERAPIA MARINA

Trova utile applicazione nella cura di stati patologici tra i quali si segnalano:

- diatesi linfatiche¹ ed allergiche (stati immunocarenziali, eczemi, eritemi, etc.);
- processi infiammatori cronici dell'apparato respiratorio;
- psoriasi cutanea;
- stati convalescenziali (patologie respiratorie ed esiti di traumi);
- rachitismo infantile. L'azione climatoterapia al mare si esplica fondamentalmente attraverso l'aerosol marino, la radiazione solare, il calore.

Aerosol marino

Il vapore che si forma in riva al mare trasporta particelle di acqua in sospensione con principi attivi in grado di svolgere numerose azioni terapeutiche.

asseggiare lungo la riva consente di respirare questo vapore marino, un vero e proprio aerosol naturale che contiene sali minerali con peculiari effetti sull'organismo. La presenza del cloro e del sodio rende la composizione disinfettante e battericida, mentre lo iodio agisce come riequilibrante del sistema ormonale ed il fosforo esplica un'azione benefica su cuore e cervello.

L'inalazione dell'aerosol marino fa pervenire, inoltre, alle vie aeree superiori e profonde principi attivi particolarmente efficaci nella cura dei disturbi, molto frequenti, dell'apparato respiratorio, tipici soprattutto dell'età infantile.

Gli effetti benefici dell'aerosol marino sono significativamente apprezzabili in sinusiti, riniti, processi infiammatori cronici dell'apparato respiratorio.

¹ La diatesi linfatica è una particolare situazione nella quale i bambini hanno un eccezionale sviluppo delle stazioni linfatiche (tonsille, adenoidi, appendice) che comporta una reazione massiccia ai patogeni ambientali con frequenti infezioni come nelle tonsilliti recidivanti.

Radiazione solare

In prossimità del mare sono presenti, oltre lo spettro del visibile, anche, in grande quantità, raggi ultravioletti ed infrarossi.

Tali radiazioni, adeguatamente assorbite, hanno azione benefica su cute, apparato neuroendocrino, tessuto osseo, apparato emopoietico e linfatico e sistema immunitario.

Sembra inoltre che l'esposizione solare agisca anche sulla glicemia determinandone una diminuzione e, sicuramente, sulla calcemia, aumentandola.

E' da sottolineare, però, che l'esposizione ai raggi solari in maniera sconosciuta arreca danni che possono andare da semplici scottature a lesioni cutanee gravi. E' importante, quindi, attenersi alle indicazioni ricevute e, comunque, in generale, proteggersi in maniera adeguata, soprattutto nelle ore dalle 11.00 alle 16.00.

Calore

La temperatura che in spiaggia è risaputamente più alta dell'ambiente circostante, esplica una benefica azione sul sistema cardiocircolatorio e respiratorio². Essa stimola, inoltre, la traspirazione cutanea, interessante modalità aggiunta di disintossicazione.

² Per particolari condizioni patologiche riferirsi alle indicazioni ricevute dal medico.

PSMAMMOTERAPIA

La psammatoterapia³, conosciuta comunemente col nome di sabbature, è l'utilizzo della sabbia ai fini terapeutici.

Immergere, per circa 20 minuti al giorno, il corpo nella sabbia (a parte, ovviamente, la testa e il torace) è assai benefico per chi ha problemi di artrosi e reumatismi.

Questo principio, che si basa sulla capacità della sabbia di cedere calore senza ustionare, unisce gli effetti del calore, prodotto dalla sabbia, a quelli benefici dell'acqua di mare.

La sabbia, infatti, è costituita da granuli tra i quali è interposta aria; si forma, così, un sistema poroso che è in grado di cedere il calore ricevuto dall'irradiazione solare senza determinare ustione, malgrado l'alta temperatura raggiunta.

Le sabbature rappresentano, inoltre, un tipo di trattamento in cui il mezzo utilizzato è la sabbia marina, con la sua particolare componente salina.

I sali ed i componenti organici, presenti nella sabbia, che possono anche variare significativamente, derivano da un processo di autofiltrazione conseguente all'azione del moto ondoso.

I meccanismi con cui agisce la psammatoterapia sono fondamentalmente conseguenza dei seguenti effetti:

- *effetto termico:*
azioni aspecifiche generali e locali legate al calore;
- *effetto chimico-minerale:*
azioni biologiche legate alla composizione chimico-fisica delle singole sabbie utilizzate;
- *effetto climatoterapico:*
azioni biologiche esercitate dal clima marino del luogo ove si effettuano le sabbature.

Nelle sabbature, quindi, l'organismo è sottoposto a stimoli sia termici, per il calore ceduto dalla sabbia in opportune condizioni climatiche marine (particolarmente favorevoli quelle dei paesi del mediterraneo, per le sue

³ dal greco "psammos" che indica la sabbia

caratteristiche di stabilità termica e per i livelli medi di umidità e pressione atmosferica), che chimici, per i minerali presenti.

Questi stimoli, sommandosi, impegnano in modo rilevante i sistemi di adattamento dell'organismo ed in particolare influenzano il sistema nervoso, l'apparato cardiocircolatorio, e quelli respiratorio, endocrino e renale. Considerato, quindi, che le proprietà biologiche e terapeutiche della sabbia sono legate anche alla sua composizione minerale, salina ed organica, se ne deduce che la sabbia da utilizzare deve essere "dinamica", ossia rigenerata periodicamente (almeno ogni tre o quattro giorni) con i sali dall'acqua marina.

Proprietà terapeutiche della psammatoterapia

Le sabbie costituiscono un trattamento specifico per le affezioni reumatiche ed osteo-articolari.

Le indicazioni terapeutiche principali sono:

- osteoartrosi;
- esiti e postumi di forme traumatiche (fratture, distorsioni, etc.);
- reumatismi extraarticolari;
- reumatismi infiammatori cronici.

Le sabbie costituiscono, inoltre, un importante mezzo di prevenzione di tali forme morbose o delle loro recidive e riacutizzazioni.

L'effetto analgesico delle sabbie si ha perché l'aumento della temperatura che si determina sia localmente che nell'intero corpo riduce l'eccitabilità neuro-muscolare deputata al trasporto degli stimoli dolorosi.

Corretto uso delle sabbie

Prima di sottoporsi alle sabbie è necessario accertarsi delle condizioni dell'organismo e, quindi, è importante seguire le opportune indicazioni fornite nella visita medica, del curante o/e specialista.

La visita tenderà a:

- escludere controindicazioni;
- richiedere eventuali accertamenti od esami;

- prescrivere le esatte modalità della cura, adattandole ai singoli casi (tempo del bagno, zone protette, assunzione di farmaci).

Nelle sabbie, che vanno effettuate all'aperto, si seguono le seguenti indicazioni:

- la buca deve avere una profondità di 20-30 cm con dimensioni di due metri per un metro circa;
- sul fondo si stratifica almeno quindici cm di sabbia asciutta, mentre ai bordi si accumula la sabbia in quantità sufficiente a ricoprire il corpo del paziente;
- l'applicazione sulla superficie corporea deve effettuarsi con sabbia ad una temperatura media di 50-60 °C;
- lo spessore dello strato applicato non deve superare i 3-7 cm, per permettere al calore solare di scaldare la sabbia in maniera uniforme;
- il paziente deve essere ricoperto di uno strato di sabbia sottile, per attenuare un eccessivo raffreddamento della sabbia a diretto contatto con la cute;
- la seduta deve avere una durata media di circa venti minuti, al termine è opportuno un periodo di riposo di venti minuti circa in appositi locali.

Alla sabbie si abbina, generalmente, la balneoterapia con acqua di mare.

Si ricorda che nella psammoterapia, come in altre terapie, ad una prima fase di adattamento dell'organismo allo stimolo termale, potrebbe far seguito una fase che può dare inappetenza, irritabilità, insonnia.

Gli effetti terapeutici benefici si apprezzano, usualmente, nell'ultima fase; è quindi raccomandabile sottoporsi ad un adeguato ciclo terapeutico di sabbie senza intervalli liberi.

BALNEOTERAPIA MARINA

I bagni con acqua marina costituiscono la base della talassoterapia.

L'immersione in acqua, infatti, migliora la capacità respiratoria, favorisce la circolazione e l'eliminazione delle tossine.

In acqua ci si sente un po' più leggeri ed è più facile muoversi perché i muscoli possono lavorare senza il peso del corpo e ciò costituisce un importante esercizio fisioterapico. L'acqua di mare esplica effetti specifici anche in relazione alla particolare composizione chimico-fisica inorganica (cloruri, sodio, magnesio, calcio, potassio, iodio, etc.) ed organica (alghe e loro derivati).

La particolare composizione dell'acqua marina favorisce lo scambio elettroionico con la pelle e quindi si avrà anche una dispersione dei liquidi in eccesso sia in generale che localizzati (come nella cellulite).

L'azione dell'acqua, aprendo i pori della pelle, permette l'assorbimento transdermico ottimale dei principi attivi presenti e l'adeguato gradiente di concentrazione di essi consente l'attivazione o la stimolazione di importanti meccanismi deputati al buon funzionamento dei sistemi ed apparati del nostro organismo.

Da rilevare come la temperatura dell'acqua favorisca un maggior assorbimento delle sostanze attive e, quindi, per particolari indicazioni, è utile tener conto del periodo della giornata in cui l'acqua marina può raggiungere la più favorevole temperatura⁴.

Nel bagno in mare importanza assume anche il fattore chinesiterapico costituito dallo stimolo meccanico (massaggio) che il moto delle onde svolge sulla superficie del corpo immerso, associato agli effetti legati alla mobilitazione attiva e passiva effettuata dal paziente (nuoto, etc.).

Utile, infine, per le gambe, soprattutto quando sono gonfie, è il massaggio con acqua marina che restituisce tonicità alla pelle.

Se si usano, poi, anche gel, creme e olii naturali i massaggi risulteranno più efficaci perché queste sostanze facilitano l'assorbimento dei sali minerali contenuti nell'acqua marina.

⁴ Importanza della balneazione serale in cui l'acqua è più calda.

BENEFICI DELLA TALASSOTERAPIA

Fin dagli albori della Medicina, l'uomo ha cercato nella Natura il rimedio per curare i mali del corpo.

Oggi la cultura medica riscopre i rimedi che la Natura offre con i principi chimico-fisici attivi preparati nei misteriosi alambicchi del suo seno.

L'elemento Acqua, la componente Terra, l'energia del Calore sono le tre costanti del meraviglioso rimedio naturale offerto dalla talassoterapia.

Molti autori hanno evidenziato che la talassoterapia recupera le capacità reattive del paziente inducendo equilibrate risposte ormoniche ed enzimatiche.

L'azione terapeutica della talassoterapia è legata ai pori della pelle che, a contatto dell'acqua di mare, si dilatano e permettono così il passaggio di preziosi oligoelementi che lentamente vengono liberati nel sistema sanguigno correggendo gli squilibri.

Le alghe di mare, con il loro risaputo potere antibiotico, batteriostatico e antivirale, fanno il resto. La talassoterapia si avvale di diversi componenti dell'ambiente marino: l'acqua di mare, la sabbia, le alghe, l'aerosol marino. Il bagno di mare deve essere considerato un bagno freddo, visto che anche nei mesi estivi la temperatura dell'acqua marina non supera i 25-27 °C.

I benefici della talassoterapia derivano dal plancton, che ha effetto antibatterico, e dal contenuto salino (in media 35 grammi per litro).

La balneazione marina esercita un'azione:

- termica, che facilita la circolazione e l'ossigenazione dei tessuti;
- chimica che permette al corpo di assorbire gli elementi presenti nell'acqua;
- idrodinamica che favorisce i movimenti eseguibili con minore fatica muscolare.

I trattamenti con alghe marine potenziano gli effetti della balneoterapia con un maggior apporto di minerali e oligoelementi.

Le alghe si possono utilizzare fresche o essiccate, in applicazioni locali, con il prodotto riscaldato, oppure generali, con bagni contenenti le alghe disciolte in acqua marina.

INDICAZIONI ALLA TALASSOTERAPIA

Da premettere che anche la sola permanenza in un ambiente marino permette già all'intero organismo di ritonificarsi. Non a caso Platone sosteneva che *“il mare lava tutti i mali dell'uomo”*.

Importante è sottolineare, anche, che tutte le patologie in fase di acuzie sono da considerare di specifica pertinenza farmacologica o ospedaliera, mentre patologie in fase di stato cronico possono beneficiare del trattamento con mezzi naturali di cura.

La talassoterapia può considerarsi occasione di prevenzione ed è indicata nei quadri cutanei caratterizzati da segni preclinici potenzialmente evolutivi ma nei quali non esiste ancora una malattia clinicamente diagnosticabile.

La tabella alla pagina seguente riassume l'elenco, estratto dal decreto del Ministero della sanità del 15 dicembre 1994, delle patologie che possono trovare reale beneficio dalle cure termali.

<p>MALATTIE REUMATICHE</p> <p>Osteoartrosi ed altre forme degenerative Reumatismi extra articolari</p>	<p>Balneoterapia Fangoterapia</p>
<p>MALATTIE DELLE VIE RESPIRATORIE</p> <p>Sindromi rinosinusitiche-bronchiali croniche Bronchiti croniche semplici o accompagnate a componente ostruttiva (con esclusione dell'asma e dell'enfisema avanzato, complicato da insufficienza respiratoria grave o da cuore polmonare cronico)</p>	<p>Cura inalatoria: aerosol e inalazioni</p>
<p>MALATTIE O.R.L.</p> <p>Rinopatia vasomotoria Faringolaringiti croniche Sinusiti croniche, Stenosi tubariche Otitis catarrali croniche Otitis croniche purulente non colesteatomatose</p>	<p>Cura inalatoria: aerosol e inalazioni</p>
<p>MALATTIE DERMATOLOGICHE</p> <p>Psoriasi (esclusa forma pustolosa, eritrodermia) Eczema e dermatite atopica (escluse le forme acute vescicolari ed essudative) Dermatite seborroica ricorrente</p>	<p>Balneoterapia</p>
<p>MALATTIE GINECOLOGICHE</p> <p>Sclerosi dolorosa del connettivo pelvico di natura cicatriziale e involutiva Leucorrea persistente da vaginiti croniche aspecifiche o distrofiche</p>	<p>Irrigazioni vaginali</p>
<p>MALATTIE DELL'APPARATO URINARIO</p> <p>Calcolosi delle vie urinarie e sue recidive</p>	<p>Cura idropinica</p>
<p>MALATTIE VASCOLARI</p> <p>Postumi di flebopatie di tipo cronico</p>	<p>Idromassaggi Percorsi flebologici</p>
<p>MALATTIE DELL'APPARATO GASTROENTERICO</p> <p>Dispepsia di origine gastroenterica e biliare Sindrome dell'intestino irritabile con stipsi.</p>	<p>Cura idropinica</p>

Attualmente, a Maiori e Minori le opportunità climatico-balneari possono dare giovamento nelle seguenti indicazioni.

Nei dolori della colonna vertebrale

che sono senza dubbio la patologia più diffusa fra la popolazione e rappresentano il motivo più frequente per cui si consulta un medico. Negli ultimi decenni è divenuto un problema così comune che molte persone hanno accettato di convivere con queste algie poiché i diversi trattamenti medici spesso aggiungono sgradevoli, se non dannosi, effetti collaterali⁵ o non realizzano l'effetto auspicato.

Nelle malattie artro-reumatiche

che costituiscono le più frequenti cause di invalidità temporanea e permanente. La cura di queste malattie assume, quindi, grande importanza sia dal punto di vista medico che socio-economico.

L'indicazione principale è nell'artropatia primitiva mono o polidistrettuale, nelle forme degenerative secondarie (es. post traumatiche), nei quadri dismetabolici (es. artropatia uratica), nelle patologie infiammatorie quiete (es. artrite reumatoide).

Nella cervicoartrosi

in cui, con l'aggiunta della fangoterapia, si ha una notevole azione preventiva e terapeutica.

Nelle patologie dermatologiche

in cui si utilizzano acque prevalentemente per via esterna. L'acqua sulfurea migliora sensibilmente le dermatiti seborroiche e l'acne. Un uso combinato e ben equilibrato di balneazione e ed esposizione a raggi solari migliora la depurazione cutanea con vantaggi su inestetismi e cellulite.

Trattamenti estetici e massaggi con idonee creme migliorando lo stato di idratazione e tonicità della pelle completano l'azione terapeutica.

Nelle malattie vascolari

in cui l'effetto benefico del massaggio del moto ondoso e l'azione delle creme migliorano l'assorbimento dei sali minerali presenti nell'acqua marina e costituiscono un valido coadiuvante alle terapie farmacologiche. Utili anche le tecniche di ginnastica indicate per una migliore circolazione.

⁵ La considerazione non vuol esprimere un generico giudizio negativo sui medicinali analgesici che sono utilissimi se opportunamente prescritti dal medico curante o specialista.

AZIONE BENEFICA DELL'ACQUA SULFUREA

Notevole è l'influenza dello zolfo sul metabolismo cellulare.

Si ricorda: l'azione mucolitica; il ruolo attivo nei processi di ossidoriduzione, per la formazione energetica cellulare; la spiccata azione immunostimolante; il ruolo plastico-protettivo a livello dei tessuti; l'azione eutrofica che si esprime con l'attivazione del metabolismo cellulare e con la vasodilatazione a cui fa seguito un maggior apporto di ossigeno e sostanze nobili ai tessuti. Le azioni eutrofica e mucoregolatrice si ripercuotono favorevolmente sulla vitalità delle cellule dell'epitelio respiratorio aumentando il potere di difesa della mucosa respiratoria. Lo zolfo possiede, inoltre, potere antisettico diretto e, aumentando il contenuto solfocianico del muco nasale, determina un miglioramento della funzione olfattiva. Notevoli sono le opportunità offerte dalle acque solfate in dermatologia e dermocosmesi, soprattutto nell'acne, malattia della pelle, solitamente dell'età giovanile, molto comune e ad evoluzione cronica, temuta anche per i possibili esiti cicatriziali. Sin dalle epoche più remote l'esperienza e la saggezza popolare avevano individuato nello zolfo un efficace rimedio a questa sgradevole dermatosi. Ora se ne conosce anche il motivo: lo zolfo esercita un'azione cheratolitica (effetto peeling), unita a quella antiseborroica, antibatterica ed antinfiammatoria ed antagonizza, quindi, le alterazioni cutanee tipiche dell'acne. Si sottolinea che l'utilizzo dell'acqua sulfurea, anche se effettuato in modo corretto, non è alternativo ai trattamenti farmacologici, bensì è un'utile integrazione con schemi consequenziali o di associazione.

L'acqua sulfurea è presente in una grotta raggiungibile, via mare, a poca distanza da Maiori in direzione Salerno.



CONCLUSIONI

Nel concludere queste brevi considerazioni sulle opportunità terapeutiche offerte dalle risorse climatico-balneari di Maiori e Minori auspico una sinergia tra Amministratori ed operatori turistici tale che possa crescere e irrobustirsi un progetto Termale per il corretto utilizzo delle risorse crioterapiche presenti. Nel frattempo può iniziare anche con l'estate prossima un progetto che offra una concreta possibilità di utilizzare al meglio le risorse elencate nell'opuscolo.

Noi siamo disponibili a fare la nostra parte e ringraziamo le strutture balneari e ricettive che hanno aderito all'iniziativa permettendo la pubblicazione di questo opuscolo.

Di seguito ci permettiamo di suggerire uno schema esemplificativo di un ciclo con dieci giorni di talassoterapia:

- 1 visita medica iniziale, con indagini di laboratorio e strumentali, se sono opportune;
- 2 sabbiature, se indicate;
- 3 balneazione con esercizi in acqua, aerosol marino, passeggiate a piedi nudi sulla sabbia;
- 4 massaggi tonici e depuranti;
- 5 indicazioni dietetiche opportune con utilizzo anche di tisane e bevande con succo di limone, se non controindicato;
- 6 brevi escursioni collinari;
- 7 visita conclusiva di controllo.



Torre Normanna - Maiori

BIBLIOGRAFIA

- 1 Di Lollo, Giulio C.: *Compendio di idrologia medica*
Bologna Cappelli, 1981.
- 2 B. Messina, G. Tirri, A. Fraioli, M. Grassi, M. De Bernardi di Val-
serra: *Medicina Termale e Termalismo*.
Rivista Caleidoscopio Italiano da [http://www.sld.cu/galerias/pdf/
sitios/rehabilitacion-bal/medicina_termal_y_termalismo.pdf](http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-bal/medicina_termal_y_termalismo.pdf)
- 3 d'Errico T., Calvanese A., Gallo A., Vatti M., Gallo M., Lampa E.:
Effetti della terapia termale nella fibromialgia. Comunicazione al
59° Congresso nazionale A.M.I.I.T.T.F. Grado 2001.
- 4 V. Gagliardi, M. T. Barbieri: *La crenoterapia nell'otite media secre-
tiva. Studio sperimentale su 90 pazienti selezionati. Riflessioni e va-
lutazione critica* - Medicina Clinica e termale n. 53-54: pag. 479-
488, 2003
Da [http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-bal/otite.
pdf](http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-bal/otite.pdf)
- 5 V. Gagliardi, S. Mazzulla: *Le acque minerali in ORL – azioni e mec-
canismo d'azione*
da <http://users.unimi.it/~nappi/acque%20minerali.htm>
- 6 Nadia Russo: *Termalismo e cute*
da <http://www.donnedermatologhe.it/termeDDI.htm>
- 7 Guido Rovetta: *MenoMale -Consigli generali per il paziente artrosi-
co vol. II cap 3. Lo spirito delle fonti: la medicina termale pag 12-15*
da <http://www.artrosi.it/PDF/Meno%20Male2-Cap.3.pdf>
- 8 Giuseppe Primicerio: *Guida di Maiori* - 1960
- 9 Nicola Franciosa: *La Villa Romana di Minori. Pro loco Minori. No-
vembre 2004*

10. Carlo Di Stanislao e Tiziana D'Onorio: *Termalismo e Medicine non Convenzionali in campo Dermo-Cosmetologico*.
Relazione presentata al 3° Congresso sulla Medicina Termale Organizzato dall'Ordine dei Medici di Rieti, Fonti Termali di Cotilia (RI), 10 luglio 2004. Da http://www.beltade.it/dettaglio_new.asp?id=1624

RELAZIONI MEDICHE SUL TERMALISMO

Da http://www.termeitaliane.com/italiano/zrelazio/relaz_i.htm

11. Dr. Salvatore Nicolosi: *Terapia termale e medico-manuale nel trattamento dei dolori della colonna vertebrale*
(Pesaro, 25 Settembre 1999)
12. Dr. Scoponi: *Crenoterapia sulfurea in O.R.L.*
(Pesaro, 25 Settembre 1999)
13. Dott.ssa Maria Giovanna Tucci: *Dermatologia e Terapia termale*
(Pesaro, 25 Settembre 1999)
14. Prof. F. Polizzi: *Il Termalismo in Italia* (Maggio 2000)