

Colesterolo, abbassalo alle terme

Un' alimentazione troppo ricca di grassi, ma anche la predisposizione e stili di vita scorretti, come la sedentarietà, il fumo e l'eccesso di alcolici possono favorire l'accumulo di colesterolo "cattivo" nelle arterie, con il conseguente aumentato rischio di aterosclerosi, infarto e ictus. Per questo è importante tenere a bada i valori del colesterolo.

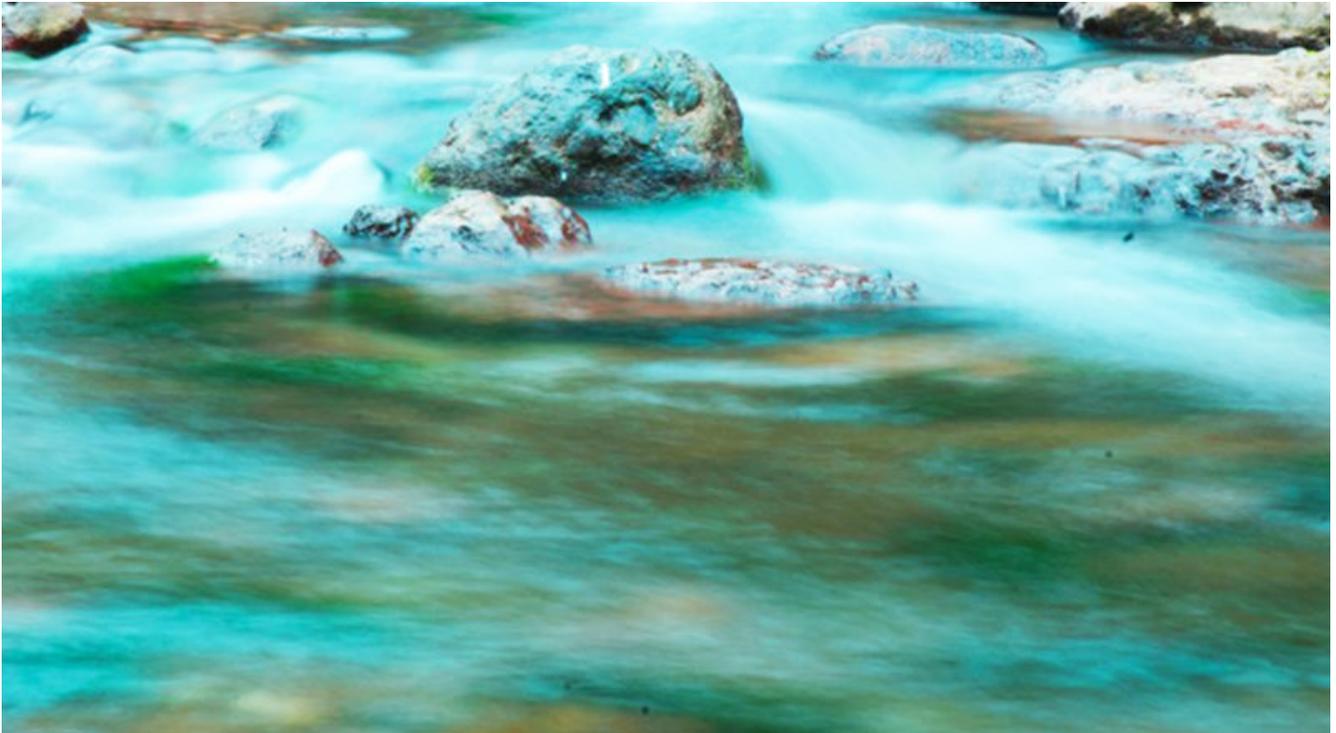


Un metodo naturale per combattere l'eccesso di colesterolo "cattivo" sono le cosiddette **cure idropiniche**, cioè l'assunzione di acqua termale con una composizione particolare, con l'obiettivo di disintossicare il **fegato**, il cui buon funzionamento è fondamentale per regolare il metabolismo del colesterolo.

Acqua sì, ma quale?

La cura idropinica consiste nel bere acqua termale, nella quantità e modalità stabilite dal proprio medico curante, di

solito al mattino e a digiuno. Tuttavia, ogni acqua ha le sue caratteristiche e una diversa composizione. Per esempio, le acque **oligominerali** hanno una funzione diuretica e depurativa e possono favorire, in chi ne soffre, l'espulsione dei calcoli renali.



Acque con una composizione più ricca e complessa, come le **salsobromoiodiche**, le **bicarbonate**, le **sulfuree** e le **solfate**, migliorano invece le funzioni digestive, favoriscono il buon funzionamento della cistifellea e delle vie biliari in genere, aiutano a disintossicare il fegato, in particolare se "appesantito" da stili di vita scorretti, come eccesso di alcol, un'alimentazione troppo ricca di grassi o fumo.



La “cura dell’acqua” comincia dal medico di base

Per farsi prescrivere la cura idropinica ci si può rivolgere al proprio medico di famiglia o da uno specialista convenzionato, che formula la richiesta indicando la diagnosi, il ciclo di cure necessario e la posologia, sull’apposito ricettario del Ssn.



Il nostro **Servizio Sanitario Nazionale**, infatti, permette a ogni persona di poter usufruire di un ciclo di cure termali una volta all'anno, due in casi particolari, a fronte del pagamento di un ticket dal costo massimo di 55 euro. Si può poi scegliere lo stabilimento termale dove effettuare le cure tra quelli convenzionati.



In alternativa, si può andare privatamente in un centro termale e sottoporsi a una visita di ammissione generale da parte del medico del centro, che a seconda della persona e delle sue condizioni di salute, potrà prescrivere la quantità e modalità di assunzione dell'acqua. Si potrà anche associare alla cura idropinica anche un ciclo di cure tra bagni, inalazioni, fanghi ecc.

Gli stabilimenti

L'Italia è ricca di stabilimenti termali, da nord a sud. Eccone alcuni dove poter effettuare le cure per il colesterolo. cominciamo da **Aosta**, dove a **Saint Vincent** (www.termedisaintvincent.com) ci sono le terme più antiche d'Italia. Le acque hanno una composizione **bicarbonato-solfato-magnesica** e sono particolarmente efficaci per il trattamento

della steatosi epatica, il cosiddetto “fegato grasso” e per fluidificare la bile, impedendo così la formazione dei dolorosi calcoli alla cistifellea.



Alle **Terme di Pejo** (www.termepejo.it), in provincia di **Trento**, si può invece usufruire di acque provenienti da tre fonti minerali, l'Antica Fonte, la Nuova Fonte e la Fonte Alpina. In particolare, la Nuova Fonte è un'acqua minerale con un buon contenuto di bicarbonato, ferro e anidride carbonica, utile per ridurre i livelli di colesterolo. Si consiglia l'assunzione da 1 a 4 bicchieri nell'arco della giornata.



Spostandosi in **Piemonte**, le terme di **Bognanco** (www.bognanco.it), nella provincia di Verbano Cusio Ossola, sono ricche di **magnesio**, la cui carenza nell'organismo può portare a un'alterazione del metabolismo dei grassi, facendo aumentare il livello di trigliceridi e di colesterolo "cattivo" nel sangue. L'acqua di Bognanco, con una percentuale di 356 mg di magnesio per litro, può far abbassare i livelli di colesterolo del 20% e dei trigliceridi del 30%.



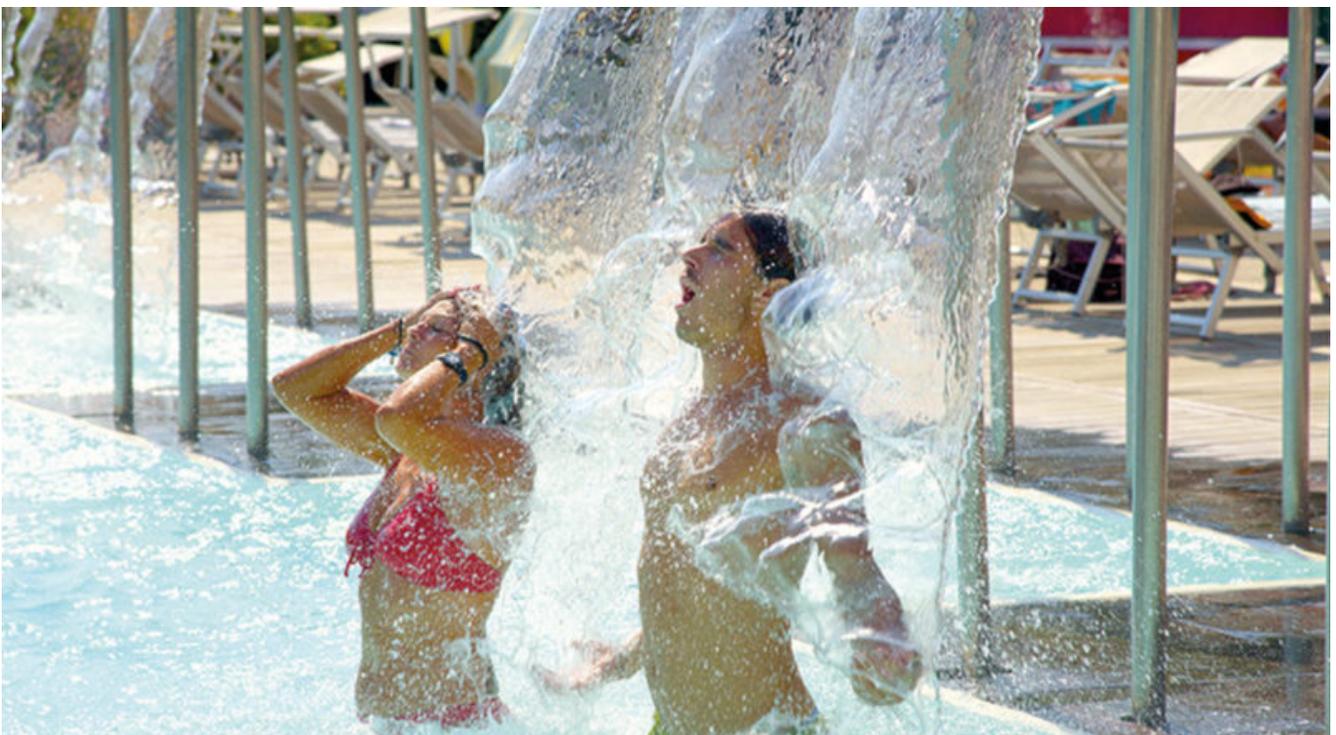
In **Lombardia**, in provincia di **Brescia**, le terme di **Angolo** (www.termediangolo.it) propongono un'acqua solfato-bicarbonato-alcalino-terrosa, la San Silvestro, e un'acqua dalla composizione solfato-calcica-magnesiaca, la Fonte Nuova, utili per ridurre l'acidità gastrica e favorire la digestione, riequilibrare l'intestino e combattere la stitichezza, oltre che abbassare i livelli di colesterolo nel sangue.



In provincia di **Verona**, le fonti di **Aquardens** (www.aquardens.it) hanno una composizione salsobromoiodica. Con un ciclo di almeno due settimane, assumendo due bicchieri al mattino a stomaco vuoto, si possono avere benefici sulla normalizzazione dei livelli di colesterolo, ma anche un effetto depurativo generale, in quanto favoriscono la diuresi, facilitano le secrezioni gastriche e alleggeriscono il fegato.



In **Emilia Romagna**, le **Terme di Castel San Pietro** (www.termedicastelsanpietro.it) mettono a disposizione delle cure idropiniche un'acqua ad alta concentrazione di idrogeno solforato, che conferisce loro il caratteristico odore.



Presso le **Terme di Riccione** (www.riccioneterme.it) invece, le acque sulfuree salsobromoiodiche e magnesiche sono indicate per chi soffre di disturbi dell'apparato digerente svolgendo una funzione diuretica, antinfiammatoria, depurativa e

regolatrice su fegato, vie biliari, stomaco e intestino. Favoriscono anche il metabolismo di colesterolo, trigliceridi e zuccheri.

Al Centro e al Sud

La Toscana è una regione ricca di stabilimenti termali. In provincia di **Pistoia**, a **Montecatini** (www.termemontecatini.it) diverse fonti termali forniscono acque con effetti benefici sulla regolarizzazione dei livelli di colesterolo e trigliceridi.



Presso le **Terme di Casciana** (www.termedicasciana.com) in provincia di Pisa, si possono fare cure idropiniche basate sull'assunzione di acqua bicarbonato-solfato-calcica che, oltre ad abbassare il colesterolo, favorisce la circolazione venosa e purifica le vie biliari.



L'Acqua Santa delle **Terme di Chianciano** (www.termechianciano.it) sgorga alla fonte a una temperatura di 33°C e con un ciclo di base di due settimane, si possono avere benefici sull'abbassamento del livello del colesterolo "cattivo".



Infine, l'acqua delle **Terme di Saturnia** (www.termedisaturnia.it), in provincia di Grosseto, è particolarmente ricca di zolfo, che contribuisce a

disintossicare il fegato, facilità i processi digestivi e contribuisce al miglioramento delle funzioni intestinali.



Note fin dall'antichità, le acque delle **Terme di Frasassi** (www.termedifrasassi.it), in provincia di Ancona, nelle Marche, contengono n'alta concentrazione di zolfo utili contro i livelli alti di colesterolo cattivo, reflusso gastroesofageo e pressione alta.



Infine, alle **Terme di Sardara** (www.termedisardara.it), nella provincia del Sud Sardegna, sgorgano acque bicarbonato-alcaline-sodiche la cui assunzione per un ciclo di almeno dodici giorni consente di contrastare l'acidità e abbassare i livelli di colesterolo, trigliceridi e glicemia.

