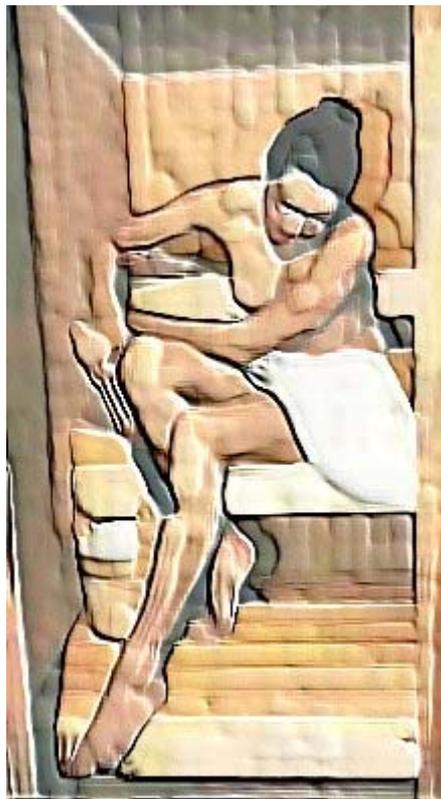


## LA SAUNA: INDICAZIONI E MODALITÀ D'USO



**La sauna ha ormai raggiunto una grande diffusione ed è un trattamento che dovrebbe donare benessere all'organismo; il "bagno di calore" fa eliminare, attraverso il sudore, le tossine ed i rifiuti della pelle, aumentando la traspirazione. Spesso si utilizza per dimagrire, ma in realtà la sauna non fa perdere peso, ma solo liquidi e deve essere utilizzata con attenzione perché non sempre fa bene.**

La sauna è nata in Finlandia, dove veniva praticata già nel 1100, in un buco scavato nel terreno e poi coperto. Molti sono i metodi di esecuzione: la classica "sauna finlandese" viene effettuata in ambienti appositamente predisposti, nei quali la temperatura viene portata a circa 60° C per mezzo di stufe idonee. Dopo questo primo "bagno" di aria secca (la cui durata può essere di 10-15 minuti), si continua con un "bagno di vapore surriscaldato", ottenuto gettando acqua su delle pietre roventi (della durata di 15-20 minuti). In questo modo, saturando l'ambiente di umidità, si favorisce un'abbondante sudorazione. Nei Paesi nordici si fa seguire questa fase da un bagno in acqua gelata, mentre negli altri si usa fare semplicemente una doccia gelata. L'interno degli ambienti per la sauna e le panche per gli utilizzatori sono rivestiti in legno grezzo, di pioppo o abete.

### **PRIMA DI FARE LA SAUNA**

In molti contesti attuali la sauna e altri trattamenti simili vengono proposti come momento di benessere e piacere. Magari annessi a piscine, palestre, nei cosiddetti fitness o beauty club, dove spesso manca l'adeguata assistenza di

personale specializzato che sorvegli affinché il trattamento sia privo di rischi. La sauna non è solo un momento di piacere e rilassamento, ma può essere anche un momento di terapia per conseguire risultati clinici, come accade ad esempio nei centri termali, e richiede quindi delle indicazioni mediche specifiche. E' pertanto necessario, per prima cosa, accertarsi di essere in buona salute effettuando una visita (con lo Specialista in Medicina dello Sport o con il Cardiologo), eseguendo anche un elettrocardiogramma per controllare la funzionalità del proprio apparato cardio-circolatorio e misurando i propri valori di pressione arteriosa. Il medico, dopo la visita, potrà indicare i tempi, le modalità di utilizzazione e l'elenco delle eventuali controindicazioni della sauna stessa; va infatti ricordato che la brusca perdita di ingenti quantità di liquidi e di sali minerali (come può avvenire in seguito a sudorazione profusa) può non essere tollerata da tutti e rischia di provocare uno shock ipovolemico\* (diminuzione del volume del sangue circolante). **Specialmente chi ha problemi cardiaci e/o di pressione arteriosa dovrebbe sottoporsi a questa pratica solo dopo un'attenta valutazione del medico.**

(\*IPOVOLEMIA = diminuzione volumetrica del sangue che si verifica per esempio, durante gli stati di shock.)

## **EFFETTI**

L'alta temperatura ha come effetto più evidente la sudorazione, meccanismo naturale che ha la funzione di regolare la temperatura corporea, mantenendola il più possibile vicina ai 37° C. Attraverso il sudore si eliminano acqua e, aumentando l'attività delle ghiandole sebacee, sostanze tossiche. L'aumento della temperatura corporea ha effetti benefici sulla muscolatura, che si rilassa e diminuisce la sua tensione.

Durante la sauna metabolismo\* e battito cardiaco aumentano, si ha vasodilatazione ed il sangue diventa meno "viscoso": queste reazioni facilitano la circolazione del sangue nell'organismo.

Il calore può anche dare benefici a chi soffre di patologie respiratorie (bronchiti, sinusiti e riniti croniche); può favorire un recupero muscolare più veloce (con facilitato rilassamento e smaltimento di acido lattico), un effetto sedativo sulle terminazioni nervose e una ripresa migliore della circolazione periferica.

(\*METABOLISMO = insieme dei processi biochimici che si svolgono nelle cellule e negli organi con la funzione di consentirne il mantenimento, l'accrescimento e la moltiplicazione.)

## **LE DOMANDE PIÙ FREQUENTI**

### **• QUANDO DEVE ESSERE SCONSIGLIATA?**

1. In caso di **pressione troppo alta o troppo bassa**;
2. in presenza di **disturbi cardiaci** o della circolazione;
3. durante **stati febbrili**;
4. in caso di **fenomeni infiammatori cutanei** (anche per il rischio di trasmetterli agli altri);
5. in presenza di **varici**;
6. in **gravidanza**;
7. durante il **ciclo mestruale** (per l'effetto di vasodilatazione e riduzione della viscosità del sangue, si corre il rischio di emorragia);

8. durante l'**età dello sviluppo** (le interferenze di qualunque tipo su un organismo in fase di sviluppo e modificazione possono essere negative).

- **AIUTA CONTRO LO STRESS?**

Il suo effetto rilassante sulla muscolatura e la sua azione antidolorifica (ottenuta riducendo la sensibilità al dolore) possono essere efficaci per diminuire ansia e stress quotidiani.

- **È INDICATA PER CHI FA SPORT?**

È particolarmente adatta all'atleta perché **permette un recupero più rapido** (velocizzando lo smaltimento delle tossine e dell'acido lattico), causa un effetto sedativo sul sistema nervoso e migliora la circolazione periferica.

- **È CONTROINDICATA SE SI È AFFETTI DA PATOLOGIE MUSCOLARI E ARTICOLARI?**

In caso di patologie localizzate (traumi muscolari e/o osteoarticolari) può essere indicata in virtù del suo effetto decontratturante sulla muscolatura e per l'aumento del metabolismo, che accelera lo smaltimento dei cataboliti tossici che si formano nelle strutture interessate dal trauma; importante poi l'effetto "blocco" a livello dei recettori del dolore.

- **SI DEVE ENTRARE BAGNATI?**

È buona regola fare una doccia a temperatura ambiente per "aprire" i pori e rilassarsi; entrare poi bagnati per qualche minuto nella sauna, uscire nuovamente per fare un'altra doccia più fredda, quindi rientrare nella sauna stessa.

- **QUANTO DEVE DURARE?**

Si consiglia di **non superare i 15-20 minuti** e comunque di adattarsi con gradualità, iniziando con tempi più brevi, per evitare disturbi della pressione arteriosa.

- **SI PUÒ RISCHIARE IL COLPO DI CALORE?**

È possibile, ma si può evitare riconoscendone i sintomi: aumento del battito cardiaco e della temperatura interna, malessere generale, mal di stomaco e sensazione di stordimento sono segni importanti di rischio e si deve interrompere la sauna.

- **SI PUÒ USCIRE DALLA SAUNA RAPIDAMENTE?**

No. La pressione bassa può far provare una sensazione di capogiro: è sempre meglio uscire con calma e rimanere poi sdraiati per qualche minuto per dare modo alla pressione di tornare alla normalità.

- **SI PUÒ MANGIARE PRIMA DELLA SAUNA?**

Non bisogna entrare in sauna a stomaco vuoto, ma ci si deve accontentare di uno spuntino leggero: yogurt e frutta vanno bene.

- **COSA E' CONSIGLIABILE DOPO?**

Si consiglia una doccia fredda per riportare la temperatura ad un livello normale e per avere un effetto rassodante sulla pelle. È bene, come già detto, concedersi poi qualche minuto di relax, per godere dell'effetto rilassante che il vapore esercita sul corpo.

- **FA DIMAGRIRE?**

È uno dei miti da sfatare: **la sauna non ha un effetto dimagrante**. Il peso che si perde durante la seduta è legato alla perdita di liquidi con il sudore; liquidi che vengono reintegrati bevendo all'uscita della sauna stessa.

- **SI PUÒ BERE DURANTE LA SAUNA?**

È **fondamentale reintegrare i liquidi ed i sali minerali** persi con il sudore. Meglio comunque evitare le bevande zuccherate, stimolanti e, soprattutto, alcoliche sia prima che durante e dopo la sauna. Sono invece indicate tisane, succhi di frutta e di verdura.

- **FA DIVENTARE PIÙ BELLI?**

Indirettamente sì: la pelle (per l'eliminazione delle cellule morte, diviene più luminosa ed elastica. La sauna favorisce inoltre il sonno, migliora la circolazione sanguigna e linfatica, mantiene giovani i tessuti e rende la pelle più resistente agli agenti atmosferici.

- **E A PROPOSITO DEI MASSAGGI?**

Il massaggio in Italia, a causa di carenze legislative, viene effettuato da chiunque senza la necessità di un titolo accademico o scolastico riconosciuto. Il rischio è quindi di imbattersi in personaggi privi della minima qualifica, che effettuano massaggi senza conoscerne le non poche controindicazioni. **Deve essere quindi il medico a stabilire la necessità di effettuare un massaggio terapeutico** e deve essere un tecnico con un curriculum scolastico e professionale adeguato a eseguirlo.