



Sauna amica del benessere? Benefici e controindicazioni

Descrizione

(Adnkronos) â?? Archiviata lâ??estate â?? ormai un ricordo â?? e affrontate le prime fatiche di un nuovo anno lavorativo, in molti sono giÃ in cerca di momenti di relax per spezzare la routine, e di tepore a dispetto di previsioni meteo che annunciano piogge e maltempo. Parola dâ??ordine: rigenerarsi. Fra le opzioni â??evergreenâ?? la sauna, pratica di benessere dal sapore antico, che dalla sua culla finlandese ha ormai conquistato i fan di terme e spa di tutto il mondo.

Questo avvolgente bagno di vapore Ã molto amato e sempre piÃ¹ ricercato, soprattutto nei mesi freddi. Ma quali sono i reali benefici? Ci sono controindicazioni o falsi miti? A fare il punto sono diversi studi scientifici e anche il portale anti-fake news dei medici dedica un focus alla pratica, che consiste nellâ??esporre il corpo a temperature elevate (grazie al vapore che si genera, nella tipologia piÃ¹ diffusa della sauna finlandese, versando acqua su pietre calde contenute in una stufa, in un locale di legno) per un tempo che varia da 5 a 20 minuti.

I vantaggi che si rilevano, e che trovano in certi casi anche un riscontro scientifico, sono sia fisici che mentali. Gli esperti di â??Dottore, ma Ã vero cheâ?!, lo spazio informativo della Federazione nazionale degli Ordini dei medici chirurghi e degli odontoiatri (Fnomceo), elencano i principali: igiene profonda e sensazione temporanea di pelle piÃ¹ morbida, perchÃ© il calore dilata i pori cutanei e favorisce la perdita di liquidi (Ã infatti importante reintegrarli dopo la sauna); recupero dopo lo sport, perchÃ© distende la muscolatura se praticata a distanza di almeno 30-60 minuti dallâ??attivitÃ sportiva; riduzione del dolore, grazie al rilascio di endorfine, sostanze chimiche che favoriscono sensazioni di benessere; miglioramento della circolazione sanguigna: aumenta il flusso di sangue (e ossigeno).

Una convinzione che resiste Ã che la sauna faccia anche dimagrire. Ma qui arriva la smentita degli esperti. â??Eâ?? una bufala â?? si chiarisce nel focus dei medici â?? una credenza popolare nata dalla constatazione che effettivamente dopo una seduta la bilancia puÃ² segnare fino a 1 chilo in menoâ?•. In realtÃ con la sudorazione si perdono solo liquidi, non grasso. Non si bruciano calorie, ma ci si disidrata. E dopo Ã â??bene reintegrare i sali minerali persi, bevendo molta acquaâ?•, si legge. Un falso mito sfatato anche dagli esperti del portale Issalute dellâ??Istituto superiore di sanitÃ : lâ??equazione â??piÃ¹ sudo piÃ¹ dimagriscoâ?? non Ã cosÃ¬ lineare e, nel caso della sauna, quando

si reintegrano i liquidi e sali minerali persi il peso torna esattamente ai valori precedenti, anche perché la sudorazione non richiede dispendio energetico così elevato da far perdere massa grassa.

Ma la sauna è adatta a tutti? In linea generale chiunque sia in buone condizioni di salute la può praticare, facendo attenzione alle norme di sicurezza, rispondono gli esperti di Dottore, ma è vero che, ricordando che non è una terapia medica formale; pertanto, non sostituisce alcun trattamento medico. Ma va precisato che la sauna è controindicata in presenza di alcune precise condizioni: Se si soffre di epilessia si elenca nel focus durante un'influenza, con un'infezione in corso, nell'età dello sviluppo, in gravidanza. E per chi ha una cardiopatia? In questo caso, spiegano gli esperti anti-fake news, può essere pericolosa per persone con patologie cardiache instabili e pressione troppo alta o troppo bassa. L'ambiente caldo e umido, infatti, può essere impegnativo per il sistema cardiovascolare. Uno studio molto citato non rileva rischi significativi anche in presenza di alcune condizioni, se sono stabilizzate e adeguatamente trattate. La conclusione è certa, puntualizzano dunque gli esperti, che fare correttamente una sauna finlandese non è pericoloso per la vita, ma è consigliabile consultarsi con il proprio medico, caso per caso.

Come per ogni pratica di benessere, in ogni caso, è importante fare la sauna seguendo il regolamento delle strutture, per evitare ad esempio una permanenza troppo lunga o incidenti come ustioni. È importante approcciarsi alla pratica considerando le proprie condizioni di salute e le eventuali controindicazioni, consultare eventualmente il medico di famiglia prima di provarla se si ha un dubbio sulla compatibilità della propria situazione fisica. E soprattutto, se è la prima volta suggeriscono i medici nel focus interrompere la seduta se si avvertono malesseri come difficoltà a respirare e vertigini.

??

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Ottobre 30, 2025

Autore

redazione