



L. BUSNELLO

Una grotta di sale nel Centro relax Salbea di Roma: in queste strutture, diffuse in tutta Italia, si inalano particelle di cloruro di sodio benefiche per l'apparato respiratorio.

grazie a un microclima che ricorda quello di una grotta: l'ambiente, infatti, oltre a essere ricoperto di sale deve avere un'umidità del 40-60% e una temperatura stabile compresa tra i 18 e i 24 gradi.

Si inalano molecole purificatrici
«Il sodio inalato è in grado di far funzionare meglio le piccole ciglia delle nostre vie respiratorie, che con i loro movimenti frenano l'ingresso di germi e inquinanti atmosferici e trasportano il muco dal naso verso il cavo orale, detergendo l'intero albero respiratorio», spiega Solimene. «Il sale inalato ha anche un effetto battericida, in particolare contro pneumococchi e stafilococchi».

Le virtù del sale venivano sfruttate già ai tempi di Marco Polo. Oggi sono molte le miniere di salgemma utilizzate a scopo terapeutico, di cui la più famosa è quella di Wieliczka nei pressi di Cracovia, in Polonia, dichiarata patrimonio dell'Unesco. E in Bolivia, a Uyuni, c'è il Palacio de Sal, l'unico hotel al mondo costruito di sale, dai soffitti agli arredi.

«L'haloterapia è una metodica molto diffusa nei Paesi dell'Europa Centrale e in Russia, dov'è autorizzata dai rispettivi ministeri della Salute», dice il medico termale. «È molto utilizzata anche in campo pediatrico».

Esistono controindicazioni? «L'haloterapia non va bene per chi ha problemi di grave ipertensione», conclude Solimene. «Le microparticelle di cloruro di sodio potrebbero peggiorare la situazione».

Nelle stanze di sale contro lo smog

L'haloterapia nei centri benessere cittadini è come un weekend al mare: mitiga gli effetti delle tossine da inquinamento atmosferico nell'apparato respiratorio

Testo di Simone Fanti

Assediati dallo smog? La nuova moda in tema di benessere cittadino si chiama haloterapia, dal greco halos che significa sale.

Da Nord a Sud, a Milano, a Brescia, in molte città del Veneto e del Trentino ma anche a Roma, Napoli e Sorrento, aprono sempre più stanze del sale. Nelle spa, negli alberghi, nei centri wellness. Si sta seduti una mezzoretta tra pareti e pavimento che riproducono una miniera di salgemma e si hanno gli stessi benefici di tre giorni di vacanza sulle spiagge, quando senza accorgersene inaliamo la salsedine marina. Con il risultato che l'apparato respira-

torio mitiga l'effetto delle tossine da inquinamento atmosferico.

Parola di esperto. «L'haloterapia può essere considerata una minicura anti-smog, ma giova anche agli adulti che vogliono migliorare le prestazioni sportive, agli anziani, ai bambini e a quanti hanno problemi respiratori specifici, dalla rinite allergica alla sinusite», spiega Umberto Solimene (Umberto.Solimene@ok.rcs.it), associato di idrologia e medicina termale all'Università degli Studi di Milano.

Il trattamento consente di inalare particelle microscopiche di cloruro di sodio (1-5 micron di diametro),

LA CURA NELLE STANZE DI SALE È EFFICACE ANCHE CONTRO ASMA E SINUSITE

INSERISCI LA PAROLA CHIAVE HALOTERAPIA NEL «CERCA» DEL SITO DI OK E LEGGI L'ARTICOLO

E in farmacia arrivano i filtri da infilare nelle narici

Sono comparsi da qualche settimana in farmacia i filtri nasali antimog. Si tratta di cilindretti di plastica, da infilare nelle narici, che contengono una ministruttura elicoidale cosparsa di gel, in grado di bloccare le polveri sottili (Pm10 e Pm2,5). Costano intorno a un euro e vanno buttati dopo otto ore di utilizzo. «Vengono chiamati filtri, ma più propriamente sono sistemi di cattura», spiega Luigi Allegra

(Luigi.Allegra@ok.rcs.it), professore emerito di pneumologia all'Università degli Studi di Milano. «Il gel, innocuo per la salute, contiene cariche positive e negative che funzionano da calamita per i microgranelli di polvere, quasi sempre carichi elettricamente per la presenza di ioni. I filtri fermano fino al 70% delle polveri sottili. In primavera, funzionano egregiamente anche contro molti tipi di polline».