

Sale

la moda della grotta

C'è chi la esalta come il rimedio per i mali di stagione, chi parla di bufala. Funziona davvero l'haloterapia?

D' inverno pur di scappare ai classici malanni di stagione si farebbe di tutto. C'è chi lo sa e ha sfruttato - dal punto di vista imprenditoriale - anche questo bisogno. E così, nel giro di pochissimo tempo, sono spuntati soprattutto nelle grandi città del Nord Italia, molti centri di haloterapia, meglio conosciuti come "grotte di sale". Per essere belle - queste grotte - sono belle, e a volte anche suggestive, tra stalattiti, stalagmiti e giochi di luci. Ma funzionano davvero contro le malattie da raffreddamento dell'inverno? O è solo un nuovo business che punta ad accalappiare il consenso di mamme esasperate e sostenitori dell'aria pura?

Cos'è questa terapia?

Il principio è semplice: l'haloterapia consiste nell'esporsi e nel respirare particelle di cloruro di sodio (in parole più semplici: sale) per trattare i mali di stagione. L'origine di questo trattamento risale al passato (qualcuno dice addirittura al medioevo) quando le grotte di sale e le



Il sistema

L'halogeneratore immette nella stanza il sale frantumato in particelle piccolissime

La zona bambini

Spesso sono presenti giochi, libri, dvd per intrattenere i più piccoli

Le dimensioni

Le stanze possono essere grandi oppure molto piccole: a volte si tratta di cabine

Gli allestimenti

Sedie e tv non mancano mai. A volte ci sono anche sistemi di cromoterapia o musica

miniere di salgemma venivano usate per la cura delle affezioni dell'apparato respiratorio (speleoterapia). Le stanze di sale che oggi spopolano anche nelle spa e nei centri estetici, non sono nient'altro che una rivisitazione in chiave moderna di questo antico trattamento. Secondo i sostenitori dell'haloterapia la permanenza all'interno di stanze isolate che simulano l'ambiente di una grotta di sale (con pareti, pavimento e soffitto ricoperti di cloruro di sodio) dovrebbe regalare lo stesso beneficio dell'aerosol marino o delle miniere di salgemma. Perché ciò sia possibile nelle stanze vengono impiegati degli halogeneratori o micronizzatori di sale: apparecchiature che frantumano il sale in piccole particelle, nebulizzando a secco.

Le promesse dei siti

Lo slogan che viene ripetuto più spesso - su siti, volantini e dal personale - è che una seduta nella grotta di sale corrisponde a tre giorni di permanenza al mare. Un pacchetto di sedute, dunque, dovrebbe portare gli stessi benefici di un soggiorno

marino. Ma non solo. Se leggete i siti web o parlate con gli operatori, il sale vi verrà presentato come "un ottimo rimedio per sbarazzarsi di polveri sottili, agenti inquinanti e allergeni", che "permette di incrementare le difese naturali dell'organismo". C'è chi lo raccomanda per "infezioni virali, asma, malattie polmonari ostruttive, sinusiti, tonsilliti, bronchiti, raffreddori allergici e così via"; chi aggiunge anche "fibrosi cistica, igiene orale e dentale, disturbi della digestione e ritenzione idrica" fino a pubblicizzare il trattamento al sale anche contro i - molto generici e poco chiari - disturbi femminili. Qualcuno si sbilancia addirittura sostenendo che "ogni seduta ritarda l'invecchiamento della pelle, riduce le rughe e accelera lo smaltimento dei grassi e dei liquidi". La terapia con il sale, dunque, sembra un vero toccasana. Ma se si legge in modo più approfondito il materiale pubblicitario o si cerca su internet si scopre anche che l'haloterapia "non ha lo scopo di sostituire le cure antibiotiche, ma di offrire un valido strumento per aiutare il nostro corpo a

ritrovare l'equilibrio" e che è "da non considerare un trattamento medico perché non ha valenza terapeutica e non è sostitutivo delle cure". In molti casi si trova scritto che le informazioni contenute nel sito "non hanno carattere scientifico, ma divulgativo" e che "il trattamento viene eseguito sotto la responsabilità del cliente". Parole che smorzano l'entusiasmo degli slogan.

Perché dovrebbe servire?

Il principio che sta alla base di una grotta di sale, dunque, è che al suo interno si cerca di riprodurre l'effetto dell'aerosol marino. Questo concetto è accattivante e fa sicuramente breccia: il pensiero, infatti, che un soggiorno climatico lungo le coste sia di grande beneficio per la salute di adulti e bambini è largamente diffuso. Ma non lasciamoci trarre in inganno. Quando il pediatra ci consiglia di portare i bambini al mare non lo fa per il sale. Una delle cause delle infezioni ricorrenti nei mesi invernali è la vita sociale che i bambini conducono al chiuso: frequentando la scuola materna o l'asilo nido si aumenta il

>>



Il clima

La temperatura è di circa 20°C; l'umidità circa al 40%

I rivestimenti

Pareti e il soffitto possono essere rivestiti in diversi stili: "cemento di sale" o a pannelli



Non sono inquadrati né in ambito sanitario né estetico. Sono terra di nessuno

Prezzi davvero salati

A Milano si pagano più o meno 30 euro a seduta; la metà nella provincia veneta. Tutti i pacchetti puntano a coinvolgere i bimbi.

Una singola seduta - a detta degli operatori - serve a poco. In realtà tutti consigliano all'inizio una serie di sedute ravvicinate (anche due o tre alla settimana) e un piano di mantenimento durante l'inverno. Qualche sito si sbilancia, puntualizzando che "il numero delle sedute consigliato varia a seconda della patologia che si vuole curare e della personale reazione alla terapia". Lo ribadiamo: nessun effetto terapeutico può essere associato all'haloterapia.

ADULTI

La seduta (della durata di 30 - 45 minuti) è di solito scontata per gli over60. Viene consigliata anche agli sportivi.



15-30€
una seduta per adulto

110-280€
dieci sedute per adulto

BAMBINI

Spesso i più piccoli non pagano, ma devono essere accompagnati da un adulto pagante.

In alcuni centri solo il primo bambino entra gratis, mentre il secondo paga una quota scontata.



Spesso per gli studenti sono previste agevolazioni.

» rischio di incontrare microbi dannosi per le vie aeree e di sviluppare infezioni. È stato dimostrato che il numero di episodi di malattia da infezione delle vie aeree aumenta in proporzione con il numero di bambini che frequentano l'asilo. Anche abitare in aree urbane con molto inquinamento non aiuta. Il motivo vero, dunque, per cui i bambini al mare stanno meglio è che vivono più tempo all'aria aperta: non a caso la fine del periodo scolastico interrompe i contagi e le malattie. Sono gli stessi pediatri che sostengono che l'aerosol marino ha un ruolo marginale, se non nullo, nella diminuzione delle malattie respiratorie nei bambini che si spostano dalla città al mare. Se non bastasse il buon senso a sostenere questa tesi, ecco un dato certo: la frequenza di asma e infezioni respiratorie nei bimbi che vivono stabilmente al mare non è minore rispetto a quelli che vivono stabilmente in città.

Un settore senza normative

Diciamolo chiaro: non esistono evidenze scientifiche (ovvero studi ampi, rigorosi e riconosciuti) che dimostrino che l'haloterapia ha effetti terapeutici. Tradotto significa che nessuno può

dimostrare che le grotte di sale curino le malattie delle vie respiratorie né funzionino contro i disturbi elencati sui siti. Meglio ricordarlo, soprattutto perché un pacchetto di sedute può costare anche 300 euro, un euro per ogni minuto di permanenza nella grotta. In realtà in questo settore c'è molta confusione e molti se ne approfittano, perché le grotte di sale non rientrano ancora in un quadro normativo preciso. Così sull'argomento tutti possono sostenere tutto e il contrario di tutto. Nell'attesa che la situazione sia più chiara, sono state molte le operazioni di sequestro da parte dei Nas delle apparecchiature nei centri estetici, per motivi di sicurezza: i dispositivi erano senza marchio CE. Dopo questo polverone, il marchio CE è stato chiesto e accordato, ma comunque le aziende hanno ridimensionato gli "effetti terapeutici", sostituendoli con dei ben più generici "effetti sul benessere psicofisico generale". A oggi comunque l'attività delle grotte di sale è priva di regolamentazione e non risulta inquadrata né nell'ambito sanitario né in quello estetico. In poche parole: questa attività non è controllata da nessuno. C'è davvero da fidarsi? ●



La salute sul sito

Registrati sul nostro sito e consulta tutte le informazioni riservate a te, in quanto socio.

- La banca dati sui farmaci, appena rinnovata e più semplice da consultare, ti permette di scoprire il farmaco equivalente e risparmiare.
- Un dossier completo sull'influenza, con tutte le indicazioni su cosa fare e non fare.
- Risposte ai problemi pratici di tutta la famiglia, dalla pediculosi ai termometri.

➤ www.altroconsumo.it/salute

I CONSIGLI DAVVERO EFFICACI

Non sono "le solite cose": si tratta di rimedi semplici, ma dall'efficacia provata. Queste indicazioni, appoggiate da medici e pediatri, sono riconosciute dal mondo scientifico come valide e affidabili. E non costano nulla.

LAVATI SPESSO LE MANI

Studi dimostrano l'efficacia del lavaggio delle mani nella prevenzione della trasmissione delle infezioni virali, a tutte le età. Basta il sapone, non servono sostanze antimicrobiche.



ARIA NUOVA E PULIZIA

Spalanca le finestre anche d'inverno e cambia spesso l'aria. Fai fare regolare manutenzione degli impianti di condizionamento. Lava regolarmente i giochi dei bimbi.



UMIDIFICA LA STANZA

In inverno il riscaldamento può rendere l'aria secca. Rabbocca gli umidificatori dei caloriferi oppure usane uno elettrico. L'umidità deve essere tra il 40 e il 60 per cento.



STAI A RIPOSO

Contro i malanni di stagione - al contrario di quello che consiglia la pubblicità che ci vuole subito operativi- bisogna starsene a riposo, dando al proprio fisico il tempo di riprendersi.



BEVI SEMPRE E MOLTO

Bevi molto. Non importa se preferisci tisane calde oppure bevande fresche: entrambe aiuteranno il processo di guarigione.



LAVAGGIO NASALE BAMBINI

Per la tosse e il naso ostruito nei bambini fate frequenti lavaggi nasali. Non sono necessari spray nebulizzanti né fialette monodose: basta la soluzione fisiologica in flacone.

