

Circe Invidiosa, John William Waterhouse, 1849-1917



a

---

## ACQUA E BENESSERE

Valerio Boschi, Maria Pia Colli

Un tempo “*sentirsi in forma*” corrispondeva, essenzialmente, a non avere malattie, mentre oggi, tende ad esprimere anche la ricerca di un delicato equilibrio psico-fisico che aiuti a rendere sopportabile lo stress della vita odierna, dove l’importanza della propria immagine gioca un ruolo preponderante.

Se l’immagine che il nostro corpo ci rimanda non ci soddisfa, diventa difficile il rapporto con noi stessi e con gli altri e si innesca una reazione psicologica di “inadeguatezza” che si somma agli effettivi danni che lo stress potrebbe produrre sul sistema cardiovascolare e nervoso.

L’uomo può sopportare lo stress acuto, quello che lo fa reagire in una situazione di pericolo, ma non lo stress cronico, ossia quel susseguirsi di fatti negativi, a volte banalmente negativi (un contrattempo, un ritardo al lavoro), che vengono percepiti, a livello emotivo, come la somma di eventi stressanti che “mandano in tilt”, per così dire, l’equilibrio. Spesso, in queste situazioni la medicina tende a rispondere con la prescrizione di ansiolitici ed antidepressivi.

Possiamo a questo punto porci la domanda: “In passato, in assenza di farmaci, come si curava lo stress fisico e mentale?” La domanda, come risposta, rimanda all’immagine delle stazioni termali dell’antica Roma e, quindi, dei benefici fisici e chimici dell’acqua.

*“Nella vita sociale romana le terme erano molto importanti; la loro presenza, accanto agli ambienti per bagni, biblioteche, palestre*

---

*e giardini permetteva incontri di scambio. Il cuore della struttura era di solito costituito da tre sale: il frigidarium per il bagno freddo, il calidarium per il bagno caldo, il tepidarium per far assuefare gradualmente i bagnanti alle due temperature delle vasche calde e fredde. Tra gli esempi più alti del genere in epoca tardo imperiale ricordiamo le terme di Caracalla e quelle di Diocleziano a Spalato” (Ramieri, 1996).*

Come si può notare già allora le terme avevano la caratteristica di essere un centro polifunzionale, dove si consideravano non solo le necessità del corpo, ma anche quelle della mente: la citazione “*Mens sana in corpore sano*” ha, infatti, la sua corretta collocazione proprio in quell’epoca.

Nell’antica Roma, quindi, analogamente ad oggi, si ricercava il benessere proprio con l’aiuto dell’acqua, che serviva da tramite per rilassare il corpo, a tal punto da diventare ricettivo anche per le altre attività della vita del tempo: dalla filosofia alla politica, dal commercio ai giochi circensi.

L’acqua diventa così il mezzo con cui si possono raggiungere forma fisica ed intellettuale all’unisono; un bene prezioso che deve essere accessibile a tutti, senza limitazioni.

Per tale ragione, lo Stato Imperiale garantiva a tutti gli abitanti, attraverso ben undici acquedotti, la possibilità di attingere acqua alle fontane, servirsi di bagni pubblici e perfino beneficiare del lusso delle terme.

Con la decadenza dell’Impero Romano scomparve l’erogazione pubblica e, per tutto il Medioevo sino al termine del XVIII secolo, l’Europa visse con una profonda diffidenza nei confronti dell’acqua.

Diffidenza aggravata dalla diffusa credenza medica che il bagno non fosse salutare e influenzata, inoltre, da convinzioni religiose legate al pudore e al peccato. Sono significativi, a tale riguardo, alcuni proverbi popolari che facevano riferimento alla mentalità dell’epoca: “*Finchè i pidocchi restano sulla testa la salute è buona*”.

Solamente dopo l’epidemia di colera, che colpì l’Europa nel 1800, si cominciò a rivalutare l’acqua che poteva essere sì veicolo di malattie, ma solo se non correttamente sanificata.

Alla fine del XVIII secolo, con gli studi di Pasteur sulla potabilità e sulle nuove prospettive di bonifica delle acque palustri, nasce l’era dell’igiene moderna.

---

L'acqua copre i tre quarti della Terra: la quasi totalità è acqua salata (95%) mentre il rimanente è suddiviso tra ghiacciai, calotte polari (2,2%) e acqua dolce (2,3%).

L'acqua è fondamentale per la sopravvivenza del regno vegetale ed animale. La sua importanza è sempre stata tale che ha assunto persino valore quale simbolo religioso, così come si può evincere da un affresco tombale egizio in cui il defunto attinge alla fonte della rigenerazione.

Senza l'acqua l'uomo non potrebbe vivere e sin dal concepimento si instaura una simbiosi continua e fondamentale con questo elemento.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) si preoccupa della qualità dell'acqua e dei suoi effetti sulla salute: le terme si collocano, a ragion veduta, tra i promotori e sostenitori di questa preoccupazione.

Uno degli obiettivi principali dell'OMS è far sì che tutte le popolazioni, indifferentemente dal loro sviluppo socio-economico, abbiano accesso ad adeguate quantità di acqua sicura.

A questo proposito fu redatta, nel 1958, la prima guida dell'OMS sulla qualità dell'acqua da bere, che conteneva regole standard internazionali sull'acqua potabile.

Anche l'Organizzazione delle Nazioni Unite (ONU) sostiene da anni l'importanza dell'acqua per la tutela della salute e il perseguimento di uno stato di benessere. Infatti ha istituito, nel 1992, la "Giornata Mondiale dell'Acqua", che cade regolarmente il 22 marzo e che si pone come obiettivo l'aumento della consapevolezza del valore dell'acqua per la sussistenza dell'ecosistema e del benessere dell'individuo. Si tenga presente che, ancor oggi, alla mancanza di acque sicure si associano spesso malattie endemiche quali colera, febbre tifoide, epatite A.

*"Il rapporto acqua-salute non è solamente di tipo ambientale, politico, igienico-sanitario, ma anche di tipo nutrizionale. Una corretta idratazione rappresenta la condizione essenziale per mantenersi in buona salute"* (Pasini, 2004).

Il corpo di un adulto è formato per il 55-75% di acqua, l'embrione umano per l'80%, il neonato per il 75%.  
Quando il corpo assume poca acqua percepisce tale riduzione come

---

una minaccia e comincia a conservarne ogni goccia. Il risultato di questo meccanismo è il fenomeno della ritenzione idrica, con possibili edemi declivi, senso di peso, affaticamento. È quindi fondamentale ristabilire la giusta concentrazione aumentando l'acqua introdotta.

L'acqua è il più importante alimento ed elemento del nostro corpo: si può sopravvivere a lungo alla carenza di cibo, ma non di acqua; bastano infatti pochi giorni di mancata introduzione per determinare danni.

Già Leonardo da Vinci, pur non redigendo un'opera precisa sul tema dell'acqua, osservò che questa presentava proprietà peculiari: densità, calore specifico, potere risolvante. Scrive infatti: *“L'acqua è il miglior solvente naturale per molte sostanze tra cui i sali... Le acque sono quindi soluzioni che contengono varie sostanze disciolte e diverse reazioni chimiche. Questo permette la sua candidatura a solvente specifico per le cellule degli organismi viventi”*.



L'acqua trasporta gli oligoelementi e i nutrienti all'interno delle cellule e negli spazi intracellulari ed è il mezzo con cui avvengono le più importanti reazioni del metabolismo in tutte le funzioni corporee: sintesi di proteine ed enzimi, regolazione ormonale, termoregolazione, digestione, ecc.

---

La temperatura corporea, per esempio, viene regolata dall'acqua attraverso la respirazione e la sudorazione, permettendo così un equilibrio tra il nostro corpo e l'ambiente esterno.

Quando la temperatura esterna e l'umidità subiscono variazioni, il corpo reagisce sudando per conservare un'adeguata temperatura interna, ma ciò richiede un altrettanto adeguato apporto di liquidi per evitare la disidratazione.

Respirare ci fa perdere circa mezzo litro di acqua al giorno; l'acqua serve ad umidificare i nostri polmoni, la sua carenza diminuisce l'elasticità alveolare e bronchiale, fenomeno che viene esasperato negli asmatici.

L'acqua è il lubrificante naturale delle nostre articolazioni; viene trattenuta nelle cartilagini che fungono da "cuscinetto" nei movimenti: se la cartilagine non è ben idratata si instaura un danno abrasivo tale da provocare dolore e deterioramento della funzione articolare.

Questo può avvenire anche a carico dei dischi fibrosi intervertebrali che sostengono circa il 25% del peso corporeo; il loro grado di idratazione può influenzare i processi dolorosi a carico della colonna vertebrale.

Anche la funzionalità cerebrale viene regolata dalla concentrazione di acqua nel sangue, e in una situazione di disidratazione può diminuire la quantità di energia prodotta ed innescare reazioni che, danneggiando l'efficienza dell'organo, possono portare verso una sindrome depressiva e un affaticamento cronico.

È abbastanza evidente che la corretta idratazione possa influenzare anche l'evoluzione di una gravidanza, dal turnover quotidiano del liquido amniotico alla produzione di latte nel post partum.

L'acqua non ha calorie, ma può contribuire, se correttamente introdotta, a ridurre il senso di fame aiutando a metabolizzare i grassi; la disidratazione, invece, stimola la sete ma, a volte, può essere percepita in modo erroneo. In questo caso, invece di bere di più, si introduce più cibo, innescando un circolo vizioso che porta all'aumento di peso, generando anche possibili alterazioni delle funzioni digestive ed escretorie: la stipsi, per esempio, è correlata, nella maggior parte dei casi, ad una diminuzione dei liquidi assunti.

---

Infine, il filtro renale, con cui vengono eliminati i metaboliti e, in alcuni casi, gli eventuali agenti patogeni, è mantenuto in piena efficienza proprio da una corretta idratazione.

Proteine ed enzimi funzionano meglio in soluzioni a bassa viscosità e, pertanto, l'acqua diventa il solvente necessario per attivarli e trasportarli nel torrente sanguigno.

Anche per oligoelementi come sodio, magnesio, ferro, potassio che svolgono funzioni metaboliche fondamentali, l'acqua agisce come solvente ma, per mantenere costanti le quantità e le concentrazioni di tali elementi, bisogna che quantità assunte, o prodotte, e quantità consumate, o escrete, siano in equilibrio, al fine di mantenere un'omeostasi efficiente. Ciò può avvenire solo in presenza di un corretto apporto di acqua.

Se utilizziamo un'acqua termale, ad esempio sulfurea salsobromiodica, potremo contare su una maggior concentrazione di oligoelementi per stimolare un corretto scambio ionico.

Lo zolfo aumenta il turnover cellulare e ripara l'integrità tissutale, il sodio e il cloro regolano il bilancio idrico e, trattenendo acqua nei tessuti, combattono la ritenzione, lo iodio stabilizza il metabolismo cellulare ed ha un'azione antisettica, il magnesio interagisce nella struttura ossea e muscolare, il calcio nella struttura ossea e nella conduzione degli impulsi nervosi, il selenio agisce da antiossidante nel combattere i radicali liberi, il potassio regola gli scambi di membrana mantenendo l'efficienza cellulare.

Qualunque sia il metodo con cui l'acqua termale viene erogata (inalazioni, bagni, fanghi, bibita) è possibile notare un'azione locale ed una generale. L'azione locale agisce sull'apparato con cui viene in contatto, mentre l'azione generale interagisce con tutto l'organismo.

Le due azioni coesistono, sempre, in un sinergismo unico e particolare dovuto alla specificità dell'acqua, ben definito da Messini: *“Le acque minerali sono soluzioni naturali che, per le condizioni geologiche che danno luogo alla loro formazione, presentano, alla sorgente, un vero e proprio dinamismo chimico-fisico in evoluzione, al quale è devoluta molta parte dell'azione terapeutica”* (Gualtierotti, 1981).

Le acque termali non possono essere create artificialmente e, anche se fosse possibile, sarebbe comunque improbabile poter ricreare quel dinamismo naturale che comprende più fattori, che vanno dalle pro-

---

prietà intrinseche dell'acqua all'ambiente climatico in cui si forma. L'acqua termale è, a tutti gli effetti, un presidio medico efficace non solo nella cura e nella prevenzione di molte patologie, ma anche nella ricerca del benessere.



Centro Benessere Termale Aquaria

Le componenti dell'acqua, in generale, agendo a vari livelli nel metabolismo corporeo creano una sinergia che, ripristinando gli equilibri, agisce, direttamente, sui danni che lo stress provoca nei vari apparati, cardiovascolare, nervoso ed immunitario e, indirettamente, sulla mente.

Proviamo a pensare quanto sia pericoloso per la salute l'aumento indiscriminato del peso corporeo e che dal suo controllo dipenda la prevenzione dell'infarto, dell'ictus cerebrale e dei tumori del tratto digerente.

Nei programmi di calo ponderale o controllo del peso è sempre importante il mantenimento di un corretto bilancio idrico-salino e dalla giusta introduzione di acqua.

Se ci si idrata in modo adeguato si sentirà meno lo stimolo della fame; inoltre, in regime dietetico, maggiore sarà l'apporto di liquidi minore sarà il lavoro epatico nello smaltire i metaboliti di derivazione lipidica.

---

In questo settore è importante l'associazione tra l'aspetto fisico e il benessere, specie oggi, quando numerose sollecitazioni vengono da più parti a sottolineare l'importanza di una corretta alimentazione.

Un'assunzione regolare, di 2- 2,5 litri/die di acqua, riduce in modo evidente la concentrazione di sodio nel corpo e anche i rischi ad essa correlati quali, per esempio, l'aumento della pressione arteriosa.

Stretto è anche il rapporto tra l'acqua e la nostra pelle. In condizioni ideali di vita, l'idratazione della pelle avviene naturalmente, ma uno stile di vita errato può creare condizioni di difficoltà.

Alterazioni di temperatura dovute all'uso indiscriminato di riscaldamento durante l'inverno e di aria condizionata durante l'estate, diete non equilibrate, abitudini scorrette nell'esporsi al sole, alterano l'idratazione cutanea inducendo una perdita di elasticità dermo-cutanea.

Esiste un corretto rapporto tra quantità d'acqua nei tessuti e vita cellulare e questo rapporto deve essere mantenuto costante nel tempo.

*“L'idratazione cutanea è legata alla capacità di legare acqua da parte delle proteine e dei grassi della pelle e all'equilibrio tra sali minerali e zolfo nelle cellule epidermiche”* (Pasini, 2004).

Senza volerlo il nostro stile di vita “evoluto” ci ha condotto ad un graduale impoverimento delle nostre risorse e ad una mancanza di attenzione per noi stessi.

Sembra una contraddizione ma, in realtà, stressati dal ritmo imposto dalla nuova società ci dimentichiamo le buone regole per mantenere efficiente il nostro organismo.

Ansia e stress hanno un impatto devastante sul nostro sistema cardiovascolare e spesso inconsciamente, per reazione, invece di allentare la tensione creiamo situazioni ulteriormente stressanti: fumiamo, mangiamo, beviamo alcolici, non riposiamo, ecc.

Essere all'altezza in ogni momento diventa una condizione “*sine qua non*” per essere accettati; ci ricordiamo di noi solo per sottoporci a faticosissime sedute in palestra, diete ferree e ci spingiamo addirittura ad assumere farmaci se gli obiettivi non sono immediati.

In situazioni di stress, inoltre, diminuisce il livello di serotonina e aumenta il livello di cortisolo che spinge ad introdurre cibi più grassi e zuccherini.

---

Questi alimenti, a loro volta, provocano aumento del peso corporeo e danni alla parete arteriosa: infatti, permanendo più lungamente nel torrente circolatorio, causano microlesioni e aggregazioni piastriniche responsabili di eventi trombotici, anche mortali.

In particolare, come già detto, ciò che provoca danno alla salute è soprattutto l'esposizione prolungata allo stress. In un periodo storico in cui i ritmi veloci di vita ci costringono a rapidi cambiamenti e non lasciano molto spazio alla riflessione, inconsciamente capiamo che dovremmo rallentare, ma non ne abbiamo il tempo, o la possibilità ed entriamo così in un circolo vizioso che, il più delle volte, finisce per mutare proprio le nostre abitudini alimentari.

*“L'accumulo di extracalorie produce aumento del peso corporeo che, a sua volta, come in un circolo vizioso, diminuisce l'autostima, crea infelicità ed amplifica lo stato di stress” (Pasini, 2004).*

Gli ormoni in circolo nelle situazioni di estrema tensione cronica danno vita ad alterazioni molto complesse, ma che hanno tutte un unico risultato: una qualità della vita scadente.

Se imparassimo a controllare le nostre tensioni, scaricandole in modo più appropriato, rivolgendo la giusta attenzione ai segnali che il nostro corpo ci invia, sapremmo che il miglior modo per combattere lo stress sta proprio nel mantenimento del delicato equilibrio che regola il nostro metabolismo.

Da qui la necessità di dare la reale importanza alla salute mentale e, quindi, al benessere, come fondamento per una vita migliore.

Se è così importante passare attraverso la mente per superare i problemi che lo stress crea nel nostro organismo, quale mezzo migliore che la *“fresca e pura”* acqua per risolverli? È intuitivo comprendere come un elemento così naturale, come l'acqua, possa essere ben accetto alla maggioranza senza opposizioni o preconcetti di massima.

L'acqua reidratata, pulisce, leviga, produce rilassamento muscolare, stimola la circolazione, permette di nutrirci e depurarci allo stesso tempo.

Tutto questo è, da sempre, nelle nostre possibilità, bisogna solo raggiungere la consapevolezza che basta, semplicemente, dell'acqua per attivare le nostre *“risorse”* interne senza ricorrere ai farmaci.

Spesso, però, preferiamo assumere una *“compressa miracolosa”*

---

piuttosto che bere un bicchier d'acqua; fenomenale contraddizione degna dei nostri tempi che non ci lasciano più tempo!

Molto spesso non ci accorgiamo, o non sappiamo, che lo stimolo della sete interviene solo quando si è già superata abbondantemente la nostra riserva e che, in realtà, sarebbe necessario bere un bicchiere d'acqua ad intervalli regolari, durante la giornata, per migliorare l'efficienza del nostro corpo.

Le istituzioni non sempre hanno garantito la possibilità di bere nel modo corretto: si pensi alla carenza di informazioni sulle potenzialità delle acque minerali e potabili, alla mancanza di sorveglianza delle acque e al loro indiscriminato inquinamento.

Così, se da un lato l'individuo è concentrato sulla sua corsa personale e non bada alle sue esigenze basilari, dall'altro il sistema, che lo vuole efficiente al massimo, non lo tutela istruendolo adeguatamente su questo argomento. Sarebbe auspicabile porre un freno a questo disequilibrio con campagne informative capillari e comprensibili che perseguono l'obiettivo di garantire ovunque un corretto apporto di acqua, esaltando i benefici che questa può fornire nelle sue molteplici applicazioni.

Concetto, questo, ben noto a chi lavora, o frequenta, gli ambienti termali, dove l'acqua, considerata un vero mezzo terapeutico, viene usata nelle diverse applicazioni a seconda della patologia che si deve risolvere: dalle malattie otorinolaringoiatriche all'artrosi, dalle alterazioni del sistema gastroenterico a quelle dermatologiche a quelle emopoietiche.

Partendo proprio dall'esperienza termale, che si avvale del binomio acqua – tecnologia per aiutare i suoi utenti a migliorare il loro benessere, si può fare un passo ulteriore allargando questa consapevolezza e coinvolgendo sempre più le popolazioni in un utilizzo appropriato delle acque. È importante scoprire le qualità e i benefici dell'acqua, non solo quando essa è compromessa, ma, soprattutto, quando può essere usata come strumento di prevenzione.

Persino la poesia, come nel brano “L'acqua” di Roberto Pazzi (Pazzi, 1980), ne celebra con semplicità la grande importanza quando viene a mancare.

Un'applicazione diretta, semplice ed efficace dell'acqua può quin-

---

di stare alla base della risoluzione di molte patologie dell'uomo del terzo millennio.

### **Bibliografia**

Gualtierotti R. *Medicina Termale*. Lucisano Editore, Milano, 1981

Manglier H. *Storia dell'acqua*. Ed. Sugarco, Varese, 1994

Pasini W. *Come e perché prescrivere una cura termale*. Ed. Alfa Wasserman, 2004

Pazzi R. *L'acqua; in: "Il re, le parole"*. Lacaita Eds. 1980

Pierotti P. *Introduzione all'ecostoria*. Ed. Franco Angeli, Milano, 1982

Ramieri A.M. *I servizi pubblici. Vita e costumi dei Romani antichi*. Ed. Quasar, Roma 1996

Riffié J., Sourmia C. *Le epidemie nella storia*. Ed. Riuniti, Roma, 1985