

Benessere
I trattamenti**Medical Spa.** Anche in Italia si moltiplicano gli indirizzi, in location a 5 stelle, che offrono consulenze e terapie specialistiche su misura

Hotel di lusso? No, è una clinica

Marika Gervasio

Mal di schiena e cervicale, insonnia, stress, sovrappeso, problemi cardiovascolari: perché non approfittare delle vacanze per unire salute a relax? Si può nelle medical spa, hotel di lusso in location da favola con tanto di cliniche ed équipe medica che offrono un soggiorno benessere e un centro medico con check-up e programmi personalizzati per rimettersi in forma e curare le più svariate patologie con trattamenti che vanno dalla laser alla talassoterapia all'ozonoterapia (si veda scheda sotto) e nutrigenetica. Frequentate abitualmente da celeb come Kate Moss, Naomi Campbell, Gwyneth Paltrow - ma anche uomini politici come Vladimir Putin sono degli "aficionados", tanto per citarne alcuni -, le medical spa sono sempre più diffuse anche in Italia, dalle Langhe alla Sicilia passando per Lago di Garda, Dolomiti e Toscana. Ecco alcuni suggerimenti su dove andare e una piccola finestra sull'Europa.

Fisioterapia e medicina cinese

L'Ermitage Bel Air Hotel di Abano Terme è uno degli alberghi storici dell'area termale euganea: dal 2010 è il primo medical hotel italiano con un centro medico-specialistico di riabilitazione e medicina fisica. La fisioterapia è una delle eccellenze del Bad Moos Dolomites Spa Resort che di recente ha messo a punto nuovi programmi specifici come quello di riabilitazione intensiva precoce "Pri", ideale dopo interventi chirurgici o eventi traumatici a carico del sistema muscolo-scheletrico, come fratture, distorsioni, lesioni.

La medicina tradizionale cinese è invece protagonista al Park Hotel Imperial - Centro Tao di Limone sul Garda che, tra naturopati, agopuntori e massaggiatori, ha come obiet-

tivo il raggiungimento dell'equilibrio tra le energie raggiungendo un benessere psico-fisico attraverso accertamenti medici ed energetico-funzionali, terapie di riequilibrio nutrizionale, energetico e fisico e lezioni di Tao.

Il potere dell'acqua

Sempre sul lago di Garda, ma a Sirmione, il Grand Hotel Terme è stato nominato "Best medical spa in Italy" e si è aggiudicato il terzo posto in Europa grazie ai suoi programmi di prevenzione, cura e riabilitazione e trattamenti studiati da uno staff di medici e professionisti che sfruttano i principi attivi e gli oligoelementi dell'acqua sulfurea salsobromiodica.

È la talassoterapia, invece, il fiore all'occhiello del Forte Village in Sardegna (si veda scheda sotto) e del Verdura Resort di Rocco Forte sulla costa meridionale della Sicilia. «L'acqua è l'elemento curativo per eccellenza alla Verdura Spa - spiega la sua Spa manager, dottoressa Dorian Lollo, idrologa e gastroenterologa - con quattro piscine talassoterapiche che sfruttano le proprietà benefiche dell'acqua marina per depurare la pelle, eliminare microbi e tossine, rilassare i muscoli e favorire l'ossigenazione cellulare e la circolazione sia linfatica che venosa».

La medical spa del Relais San Maurizio, in un antico Monastero cistercense del XVII secolo nelle Langhe piemontesi, sfrutta l'idroterapia per la cura e la prevenzione delle malattie e dell'invecchiamento organico e cerebrale con trattamenti come la carbossi terapia che migliora l'elasticità dei tessuti e combatte cellulite, rughe, smagliature, cicatrici, gonfiori. Ma anche, test del dna effettuati da un biologo nutrizionista per costruire una dieta personalizzata non solo per perdere peso, ma anche per prevenire o migliorare patologie come l'iper-

tensione e il diabete.

Si chiama Equilibrium, il progetto di benessere che Italian Hospitality Collection (Ihc) ha lanciato nel suo resort termale Fonteverde in Toscana. «L'approccio - spiega il dottor Nicola Angelo Fortunati, specializzato in idrologia medica e direttore generale Therme & Spa Ihc - prevede un mix di educazione alimentare, trattamenti termali, tecniche anti-stress e attività fisica a contatto con la natura». Uno dei punti di forza del programma è la dieta del microbiota che favorisce la formazione e il mantenimento di una comunità microbica in equilibrio, elaborata e personalizzata dalla nutrizionista Roberta Mannucci, ricercatrice allo Ieo di Umberto Veronesi, in collaborazione con lo chef Salvatore Quarto.

Uno sguardo all'estero

Dall'Italia al resto d'Europa, l'offerta passa, solo per citarne alcuni, dal Lanserhof Tegernsee in Baviera, per il terzo anno consecutivo "World's best medical spa", che utilizza la sinergia tra naturopatia tradizionale e avanguardia medica. Si basa sul metodo Mayr che considera il benessere dell'intestino la via primaria per una salute ottimale con percorsi di purificazione.

Una specializzazione che caratterizza anche l'offerta medica di Vivamayr, brand che comprende due resort dedicati alla salute in Austria - ad Altaussee e a Maria Wörth in Carinzia - e due centri giornalieri a Vienna e Londra. Il sistema digestivo e la detossificazione e rigenerazione del corpo sono alla base dei trattamenti terapeutici cuciti su misura sugli ospiti che vengono seguiti anche una volta terminato il soggiorno: ogni anno, infatti, vengono organizzate visite di controllo a Dubai, Istanbul e Mosca. Se, invece, ci si volesse liberare dal vizio del fumo, la soluzione arriva dalla Spagna, alla Sha di Alicante (si veda scheda sotto).

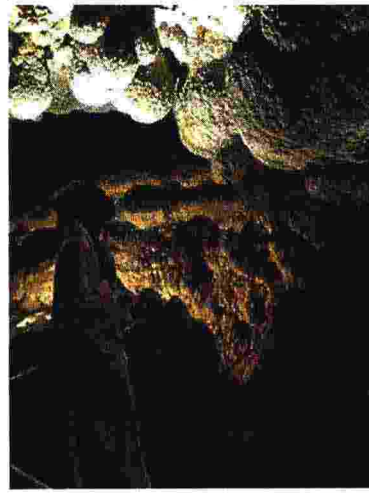
INSONNIA



**Lefay Resort & Spa
Lago di Garda**

L'area medica della Lefay Spa offre consulenze specialistiche e terapie negli ambiti della medicina occidentale, di quella naturale, dell'osteopatia e della fisioterapia oltre a una serie di check-up specifici, come quello per l'insonnia che permette di conoscere la concentrazione serale di melatonina, fondamentale neuroormone che regola il ciclo sonno-veglia. Consigliato in caso di difficoltà ad addormentarsi, insonnia, forte stress psicofisico, stati di ansia. Oppure il test anti-aging che esamina le potenzialità delle attività antiossidanti contro i radicali liberi che possono indurre l'invecchiamento precoce dei tessuti con danni a pelle, vene e arterie e conseguente predisposizione a malattie cardiovascolari.

ANTISTRESS



Grotta Giusti a Monsummano Terme (Pistoia)

Il resort termale toscano offre programmi di benessere nella più grande grotta termale naturale in Europa, una sauna naturale con temperatura e umidità che purificano e rilassano. Come Thermal Yoga che aiuta la concentrazione e innalza la temperatura del corpo, che appare più elastico e predisposto ad assumere la postura senza sforzo, e facilita la respirazione. Questo amplifica la capacità del corpo di guarire naturalmente perché il sangue scorre più velocemente migliorando la funzionalità dell'apparato muscolo scheletrico e cardio circolatorio e le tossine vengono eliminate più efficacemente. L'attenzione al respiro e il calore, inoltre, mantengono il sangue ben ossigenato.

2010

PRIMO IN ITALIA
L'Ermitage Bel Air Hotel di Abano Terme è stato il primo medical hotel italiano con un centro medico-specialistico di riabilitazione e medicina fisica

In Toscana. Le acque termali delle sorgenti di Fonteverde in Val d'Orcia sgorgano in superficie a una temperatura di 42°C. Sono conosciute fin da tempi antichissimi e sono ricche di fluoro, magnesio e zolfo (nella foto la piscina termale del Fonteverde)

