

VACANZE ALTERNATIVE

# Ecco gli hotel da sogno dove prendersi cura della propria salute

*Si chiamano medical hotel o medical spa e offrono l'opportunità di curarsi, fare riabilitazione e prevenzione*

**Elena Pizzetti**

■ Dedicarsi alla prevenzione in hotel con l'assistenza di personale specializzato senza rinunciare alla vacanza. Anzi, in strutture da sogno. Succede sempre più spesso perché, se l'aspettativa di vita è aumentata di circa 20 anni rispetto alla prima decade del 1900, la grande sfida è mantenersi in salute e attivi il più possibile. Senza dimenticare che unire cura e svago significa risparmiare tempo prezioso. Vediamo dove.

A Teolo, vicino ad Abano Terme (PD), l'Ermitage Bel Air Medical Hotel ([www.ermitageterme.it](http://www.ermitageterme.it)) abbina alla vacanza cure termali, riabilitazione e prevenzione. Eletto miglior albergo accessibile in Italia per tre anni consecutivi, è convenzionato con il SSN e specializzato in fango-balneo-terapia per la cura naturale dell'artrosi e delle infiammazioni latenti del sistema osteoarticolare. «Offriamo consulenza medico specialistica ortopedica, neurologica, linfatica e cardiovascolare» spiega l'ingegner Marco Maggia, titolare. «L'efficacia dei protocolli è garantita dal rapporto con l'Università degli Studi di Padova e l'approccio terapeutico personalizzato anche in acqua termale velocizza il recupero». I luoghi della riabilitazione coincidono con quelli della prevenzione: all'Ermitage si corregono anche gli stili di vita. Tra il 2018 e il 2019 oltre 1.000 persone hanno ridotto il sovrappeso

e migliorato i parametri fisiologici connessi al rischio cardiovascolare: metabolismo, capacità aerobica, aumento della massa magra, riduzione di colesterolo e glicemia.

«Benessere oggi significa salute e la soglia di età per dedicarsi alla prevenzione si sta abbassando, tanto che spesso i figli soggiornano con i genitori» - spiega Joëlle Vassal, titolare di Villa Paradiso Clinical Beauty ([www.villaparadiso.com](http://www.villaparadiso.com)) e de La Maison du Relax Relais Benessere a Gardone Riviera (BS), due medical spa che dedicano crescente attenzione alla diagnostica. Oltre alla visita medica, all'elettrocardiogramma e agli esami di routine (stress ossidativo, microbiota intestinale, intolleranze alimentari) sono disponibili ecodoppler, eco addome, eco tiroide, eco tronchi sopraortici e la mappatura dei nevi. In particolare, marzo è dedicato alla donna, con visita gratuita senologica ed ecografia, e ottobre all'uomo, con eco addome e screening epatico, vascolare e prostatico. Tra le novità il programma di prevenzione «Under 40 forever young» alla Maison du Relax. «Poter fare questi screening durante il soggiorno permette di risparmiare tempo e stress, così, la metà degli ospiti vi si sottopone» dice Joëlle.

«Affrontiamo disturbi metabolici, insonnia, emicranie, problemi digestivi e legati alla menopausa - spiega Angelika Schmid, titolare di Villa Eden The

Leading Park Retreat a Merano. «Nel nostro Longevity Medical Center l'équipe medica propone diversi percorsi con test di valutazione (stress ossidativo, nutrigenetica, microbiota intestinale, intolleranze alimentari), l'innovativo trattamento biotermico per stimolare il metabolismo e diversi trattamenti medici con ossigeno ozono terapia».

Il nuovo programma Women's care aiuta a supportare le fasi prima durante e dopo la menopausa affinché la donna possa continuare a mantenere vitalità, energia e la giusta libido. Test specifici anche ormonali attraverso la saliva ed esami del sangue sono affiancati a trattamenti con ossigeno ozono terapia, ginnastica pelvica e integrazione» ([www.villa-eden.com](http://www.villa-eden.com)).

«L'infiammazione cronica è un silent killer responsabile di molte malattie non trasmissibili» afferma il dottor Nicola Angelo Fortunati, direttore sanitario di Bagni di Pisa a San Giuliano Terme ([www.bagnidipisa.com](http://www.bagnidipisa.com)). «Per combatterla occorre agire su nutrizione, movimento e controllo dello stress». Il programma settimanale «Equilibrium» aiuta a modificare lo stile di vita. La dieta microbiotica mediterranea deacidificante riequilibra il microbiota che svolge un ruolo importante nel sistema immunitario. Le cure termali e gli esercizi di rilassamento (metodo Henry Benson) insegnano a combattere

lo stress che è una potente leva infiammatoria; l'esercizio fisico diminuisce la massa grassa. «Test ed esami come l'analisi lipidomica, dei radicali liberi e la bioimpedenziometria permettono di stabilire lo score infiammatorio per personalizzare il programma» spiega il medico. A ognuno il suo soggiorno di salute.

PIÙ IN FORMA

**Gardone Riviera (BS)**  
Villa Paradiso Clinical Beauty e La Maison du Relax Relais

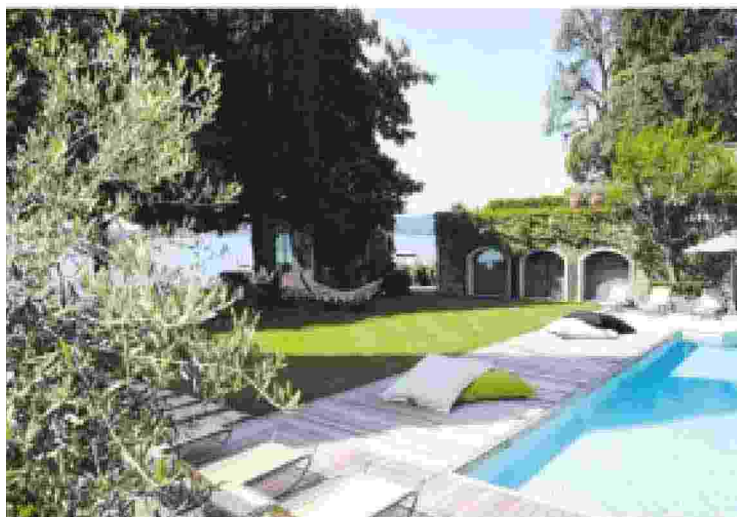
**Merano (BZ)**  
Villa Eden The Leading Park Retreat

**San Giuliano Terme (PI)**  
Bagni di Pisa

**Teolo (PD)**  
Ermitage Bel Air Medical Hotel

Regions: Trentino Alto Adige, Friuli Venezia Giulia, Veneto, Lombardia, Toscana, Piemonte, Mare Adriatico.

L'EGO - HUB



**BENESSERE**  
L'Ermitage Bel Air Medical Hotel di Teolo offre programmi di riabilitazione e prevenzione in un contesto elegante tra piscine e un raffinato ristorante. Nella foto a destra il parco sul lago di Villa Paradiso Clinical Beauty a Gardone Riviera, dove è possibile sottoporsi a diversi esami diagnostici

