IL GIORNO
Nazionale
Milano Metropoli
www.ilgiorno.it
11 Febbraio 2009
Numero 35 € 1,00

IL MEDICO CAMPANELLI: «SCONSIGLIATA ANCHE A IPERTESI E CARDIOPATICI»

«Fa bene, ma non a bambini e diabetici»

UNA SAUNA a settimana, ma anche due o tre, non possono far altro che bene. «La sauna fa benissimo dopo l'attività sportiva, perché insieme allo *stretching* aiuta a rilassare la muscolatura», spiega Giampiero Campanelli (**nel tondo**) direttore dell'Unità operativa di Chirurgia generale II, *Day and week surgery* dell'Ospedale Multimedica di Castellanza (Varese). «L'abbondante secrezione sebacea — spiega l'esperto — aiuta il ricambio dei liquidi (per questo, dopo la sauna è importante bere molto, *ndr*) ed è utile a chi ha malattie della pelle».

Professore, quali sono, invece, le controindicazioni?

«La sauna è sconsigliata ai cardiopatici, a chi ha disfunzioni dell'apparato venoso o arterioso (comprese le vene varicose) e a chi soffre di ipo o ipertensione».

Anche chi soffre di malattie metaboliche deve stare attento?

«La sauna è sconsigliata ai diabetici, ma è vietatissima ai bambini. Perciò non deve essere fatta al di sotto dei 16 anni. Anche chi ha problemi broncopolmonari o una semplice influenza dovrebbe astenersi dalla sauna. E lo stesso vale per chi soffre di asma».

Per chi non ha problemi, ci sono comunque delle regole da seguire?

«Bisogna entrare puliti e bagnati, con le estremità calde. Non a stomaco pieno, perché la vasodilatazione periferica può causare congestione. E seguire delle semplici regole comportamentali, soprattutto se si entra in una sauna pubblica. Innanzitutto la pulizia, senza dimenticare l'asciugamano su cui sedersi e, se si va in compagnia, mai parlare ad alta voce. La sauna serve anche a rilassarsi, a staccare la spina. Gli schiamazzi non aiutano di certo».

Come comportarsi, invece, dopo la sauna?

«L'importante è fare una doccia tiepida subito — o una breve immersione — partendo dalle estremità verso il centro e riposarsi per almeno 10 minuti prima di rivestirsi».

Domitilla Ferrari