

Il programma «Thermalcare detox» è la proposta più interessante del centro benessere l'hotel **President di Abano Terme**, località dove l'acqua salsobromoiodica proviene dalle fonti dei Monti Lessini, nelle Prealpi, e arriva direttamente nelle piscine termali dell'albergo. Il programma settimanale prevede la perdita controllata di peso attraverso l'effetto sinergico di trattamenti drenanti di derivazione orientale, fanghi termali e metodo Mayr, un protocollo basato su purificazione intestinale, dieta detossinante e massaggi addominali.

Riprendono i principi della medicina cinese classica i trattamenti del **Lefay, resort costruito sul lago di Garda** secondo i nuovi standard di eco-compatibilità. Il programma dimagrante «Armonia del corpo» aiuta a regolare i centri della fame e della sazietà, predisponendo il corpo e la mente al recupero del peso ottimale. Il percorso base si svolge in quattro giorni, durante i quali si sperimentano gli antichi massaggi cinesi tuina, che permettono di riequilibrare le energie corporee, si provano lezioni di qi gong e stretching energetico e si pranza con i menu dietetici studiati ad hoc dallo chef. Prima di ripartire, visita con un check up finale e consigli personalizzati per continuare il percorso intrapreso anche a casa.

Al **Bagni di Pisa Palace & Spa di San Giuliano Terme**, che fu la dimora settecentesca del granduca Francesco Stefano di Lorena, si possono provare i programmi dimagranti studiati ad hoc da Aldo Pinchera, ordinario di endocrinologia all'Università di Pisa. Si tratta di pacchetti multidisciplinari che prevedono incontri con lo psicologo, sedute di trattamenti mirati al drenaggio e alla riattivazione del metabolismo, ginnastica e regime alimentare personalizzato.

Un altro centro benessere toscano, il **Terme di Saturnia Spa & Golf Resort, in Maremma**, propone il pacchetto settimanale «Saturnia dietologica», con regime alimentare ipocalorico personalizzato, trattamenti strumentali d'avanguardia come l'endermologie, un massaggio meccanico svolto da rulli che premono sulle zone critiche, con effetto drenante, o l'eporex, un macchinario che sfrutta la ionoforesi per combattere cellulite, adiposità localizzate e ritenzione idrica.

Il pacchetto settimanale «Metabolic response» del **Capri Palace Hotel & Spa di Anacapri** è curato dal direttore della beauty farm, Francesco Canonico, con la consulenza della nutrizionista Evelina Flachi. A tavola si segue un regime ipocalorico ispirato alla dieta mediterranea. Tra i trattamenti proposti ci sono il Velasmoth, una tecnica soft efficace contro gli inestetismi della cellulite, radiofrequenza e ultrasuoni, utili per le adiposità localizzate. Il centro propone anche il trattamento «Scuola delle gambe», ideato da Canonico in collaborazione con l'Università di Modena e Ferrara per vincere gonfiore, adiposità e cellulite.

In Puglia, la **Masseria San Domenico Spa-Thalasso & Golf di Savelletri di Fasano** propone pacchetti per la remise en forme che puntano sulle capacità drenanti e rigeneranti dell'acqua di mare. La novità del 2012 è il programma dietetico basato sui principi della dieta mediterranea studiato da Agostino Grassi, specialista in scienza dell'alimentazione e segretario della fondazione Dieta mediterranea onlus, che include incontri formativi e corsi di cucina per poter mantenere le buone abitudini anche a casa.

IL FOCUS DELL'ESPERTO

Le terme a casa tua



Testo di Antonino Di Pietro, direttore del servizio di dermatologia plastica dell'ospedale di Inzago (Milano) e presidente fondatore dell'Isplad

Troppo cara una settimana dimagrante in una spa? No problem, hai modo di ricreare i benefici di un trattamento termale a casa tua. Ecco un programma rassodante, per lei e lui, da abbinare al periodo di dieta. I trattamenti sono alternabili durante la settimana, per due o tre mesi.

SCRUB O GOMMAGE. Applica la sostanza granulosa (usa prodotti testati) senza troppa pressione per eliminare il primo strato dell'epidermide. Non insistere con lo sfregamento se hai problemi di vene varicose, se la pelle è già irritata in qualche punto o se soffri di malattie della cute come dermatite atopica o psoriasi. Risciacqua con una doccia tiepida. Ora la pelle risulterà più ricettiva e tutti i trattamenti saranno più efficaci. **Quando:** una volta ogni dieci giorni.

FANGHI: stimolano circolazione e ossigenazione cellulare, oltre a favorire l'eliminazione delle cellule morte. Dopo due o tre mesi di applicazioni, la pelle risulta più liscia e tonica e la buccia d'arancia, se presente, migliorerà. Di solito i fanghi si tengono in posa per 30-40 minuti e si eliminano con acqua tiepida. Evita quelli che producono calore, potrebbero danneggiare i capillari. I migliori fanghi anticellulite e drenanti sono alle alghe marine. **Quando:** due volte alla settimana.

SALI DEL MARMORTO: grazie all'elevato contenuto di iodio, svolgono un'azione drenante. Scioglili nell'acqua della vasca e aggiungi due cucchiaini di bicarbonato di sodio per un effetto rivitalizzante sul microcircolo. Goditi il bagno per un quarto d'ora circa, poi stendi la crema. **Quando:** una volta alla settimana.

LA CREMA. Devi sceglierla in base alle tue esigenze: rassodante per ricompattare l'epidermide e renderla più liscia, anticellulite se il nemico è la buccia d'arancia (con principi attivi di origine naturale, come lo iodio, la betulla, il ginkgo biloba, la caffeina o la centella asiatica), con azione antiage se devi aiutare i tessuti a rigenerarsi. Le formulazioni possono essere in gel, crema, mousse e ne esistono di specifiche anche per la zona addominale dell'uomo. Massaggia a lungo cosce e glutei per favorire la penetrazione del prodotto, con movimenti dal basso verso l'alto. Dopo un paio di mesi di trattamento, la sera al posto della crema usa l'olio di mandorle su tutto il corpo: aiuta a prevenire le smagliature e ha un'azione elasticizzante. **Quando:** la crema tutti i giorni, due volte al giorno, per due-tre mesi.



Puoi scrivere al dermatologo **Antonino Di Pietro** (antonino.dipietro@ok.rcs.it), riceverai una risposta privata via mail.