

Dove il benessere è top quality

Benessere in trasferta



Alimentazione, attività fisica e tanta cura di sé. Anche durante un viaggio di affari sono le mosse vincenti per mantenere un sano equilibrio psico-fisico e non soffrire gli effetti del jet lag

👉 Simona Lovati

In vacanza, ma anche in viaggio per lavoro, non c'è benessere senza terme. Almeno per quanto riguarda la tradizione del Belpaese.

Tutto merito degli antichi Romani, che per primi hanno diffuso il concetto di bagni, terme e Spa, giunto pressoché invariato fino ai giorni nostri, e suffragato dalla ricchezza e dalle varietà specifiche delle nostre acque termali, che come attestato da innumerevoli ricerche scientifiche sono in grado di curare malattie e affezioni che interessano apparato respiratorio, gastroenterico, vascolare, ginecologico, urinario, osteo-articolare, pelle e molto altro ancora.

Recentemente, le stazioni termali sono state il fulcro dal quale ha preso il via una vera e propria cultura del benessere termale a 360 gradi, che ha consolidato nel tempo i valori dello stare bene, non solo dal punto di vista terapeutico, ma anche per riequilibrare e dare un po' di respiro a corpo e mente, imbrigliati nei mille impegni e doveri della quotidianità.

L'andamento del settore

Il comparto termale è riuscito a tenere testa alla recessione fino al biennio 2010-2011, quando si sono registrati i primi segnali di ridimensionamento dell'attività, consolidatesi poi nell'anno successivo, con un calo del valore aggiunto a prezzi correnti del 3,6 %, pari a 436,3 milioni di euro. Da uno studio effettuato da Feder-teme, sulla base dei ricavi aziendali del

2012, emerge che le cause sono imputabili a due fattori, il clima di sfiducia e la tassazione, che hanno impoverito le tasche degli italiani, costringendoli a rivedere il loro budget di spesa, salute compresa. Lo dimostra la flessione registrata per alcune voci del paniere Istat, tra le quali, vacanze all inclusive (-6,9 % in termini monetari), servizi alberghieri e alloggi in generale (-2,8%), prestazioni sanitarie e medicinali (-2,4 %). Senza contare la diminuzione di ben due punti percentuali dei costi a carico del Servizio Sanitario Nazionale per le prestazioni assistenziali erogate in regime di convenzione o accreditamento.

Dal canto loro, le aziende hanno limitato i piani di investimento, penalizzate dai margini di potenzialità produttiva inutilizzata, da un peggioramento delle aspettative, dalle difficoltà di accesso al credito, dai ritardi dei pagamenti della Pubblica Amministrazione e dal tardivo aggiornamento degli accordi tariffari. A ciò si aggiunge una decrescita del numero degli occupati nell'industria termale, che ha contratto la spesa della gestione del personale di quasi tre punti percentuali.

Meno terapie e servizi per la cura di sé

I ricavi totali del settore nel 2012, calcolati al lordo del ticket sui cicli di cura e delle imposte sulle vendite, sono stati di 719,3 milioni di euro, il 65% dei quali as-

High tech e discipline olistiche

Per scoprire in anteprima quali saranno le tendenze in materia di fitness e benessere per i prossimi mesi, la destinazione è Rimini Wellness, in programma dal 30 maggio al 2 giugno 2014 nei padiglioni di Rimini Fiera e nelle location simbolo della Riviera Romagnola. Tra le iniziative più interessanti di quest'anno, ci sono le attività del *Bio Stage*, un format che comprende diverse discipline olistiche naturali, come la *Danza Taiji*, che prende ispirazione da

un'arte marziale cinese, declinata in chiave femminile, rilassante e introspettiva, le *Danze del Golfo Persico*, coreografie mediorientali, con musiche, movenze e costumi tipici di quel territorio e il *Veda Mantra Meditation*, che prevede la recitazione di mantra (suoni primordiali con il compito di lavorare sul conscio e sull'inconscio) per calmare corpo e mente. Molto accattivante anche lo *Yoga del dimagrimento*, che abbina la filosofia e le conoscenze di yoga tradizionale a sequenze di movimenti e respirazioni più dinamiche, in grado di bruciare i grassi.

Dal canto suo, il fitness allo stato puro diventa sempre più high tech e sempre più flessibile. L'ultimo

nato in casa Matrix, multinazionale del settore sportivo, si chiama M-Power ed è un sistema integrato che permette di monitorare l'allenamento in qualsiasi luogo ci si trovi, inoltre, grazie al software My Zone e a una fascia telemetrica che registra il battito cardiaco, è possibile memorizzare i dati dell'attività svolta e scaricarli in un centro affiliato, in modo che il trainer possa seguire lo sviluppo dell'allenamento. Infine, dedicata al segmento dell'hospitality, ci sono diverse App scaricabili su tablet e smartphone, che sono veri e propri tutorial per imparare a utilizzare i macchinari quando, per esempio, ci si trova in una palestra d'hotel e non si ha a disposizione un trainer.



sorbito da quattro regioni, Veneto, Campania, Emilia Romagna e Toscana. Questa flessione di sei punti percentuali rispetto all'anno precedente è da ricondurre a una riduzione delle entrate per le cure termali (-7,8%), un dato confermato da una survey commissionata dal Ministero della Salute, che ha dimostrato come le prestazioni termali convenzionate abbiano subito un battuta di arresto quantificabile attorno a 122 milioni di euro (-11,5%). La metà di questa cifra è stata ad appannaggio delle strutture del Nord, il 33% di quelle del Sud e il restante 17% di quelle del Centro.

Sebbene Federteme non disponga ancora di dati analitici, è probabile che il crollo del fatturato dell'intero segmento sia dovuto anche a una minore richiesta di altri beni e servizi, come le prestazioni per il benessere - massoterapia, medicina estetica, fisiochinesiterapia, massaggi, etc. -, oltre che a un minor numero di presenze turistiche negli alberghi.

Focus sulla redditività operativa

Per effetto del più consistente calo del valore della produzione rispetto ai costi, il saldo della gestione caratteristica ha assunto un segno negativo, passando dai +12.843 milioni del 2011 ai -3.157 milioni del 2012, con un conseguente peggioramento della redditività operativa, come suffragato dal valore dei due indicatori di bilancio, il ROS (Return on sales) e il ROI (Return on investment). Nel 2012 il primo indicatore, che com'è noto è ottenuto rapportando il risultato operativo ai ricavi delle vendite e delle prestazioni, è stato pari al -0,44% (contro il +1,68% del 2011), mentre il secondo, che per semplicità è stato calcolato rapportando il risultato operativo allo stock di capitale fisso, anziché al complesso delle attività patrimoniali, si è posizionato su un valore di -0,17% (contro il +0,70% del 2011).

Verso il futuro

La recessione è ormai solo un lontano ricordo? Forse sì, ma quel che è certo è che secondo un'indagine di Federterme, che ha preso in considerazione un campione di imprese associate, nel periodo gennaio-settembre 2013 il giro di affari e il risul-



tato operativo del comparto ha osservato qualche timido segnale di miglioramento, nonostante l'attività degli stabilimenti abbia continuato a risentire della debolezza del quadro congiunturale negativo e di un aumento della perdita dei posti di lavoro. Durante i primi nove mesi dell'anno passato, i ricavi sono rimasti pressoché invariati rispetto allo stesso periodo del 2012, ma la diminuzione del fatturato delle cure (-3%) è stata riassorbita dall'incremento degli introiti di altre attività (+2%).

«L'emorragia della domanda registrata negli anni precedenti sembrerebbe essersi fermata», conferma **Costanzo Jannotti Pecci**, presidente di Federterme, «e complessivamente il calo molto pesante degli anni scorsi non è più così critico. L'obiettivo per il 2014-2015, anche alla luce del rinnovato dialogo con il Servizio Sanitario Nazionale, è quello di recuperare il terreno perduto e mettere in campo iniziative innovative. Un aspetto che dà forza all'intero comparto è anche la forte cultura termale radicata nei nostri connazionali».

Nuove frontiere

Lo spunto per un nuovo rilancio potrebbe essere rappresentato anche da una ricerca avviata nel 2012 e finalizzata a proget-

tare una serie di percorsi riabilitativi in ambito termale, che da un lato possano alleggerire le liste di attesa in materia di riabilitazione e dall'altro fare risparmiare importi significativi al SSN. «Inoltre, la nostra associazione», continua Pecci, «è impegnata da diverso tempo sull'implementazione di una normativa europea (Direttiva 2011/24/UE del 9 marzo 2011), che cerca di favorire la libera circolazione all'interno dell'Unione dei cittadini europei che abbiano manifestato interesse per l'offerta terapeutico-termale italiana. Senza contare poi che il nostro centro di ricerca (www.fondazioneforst.it) è al lavoro per realizzare nuove proposte nel settore delle biotecnologie, che dovrebbero valorizzare le metodiche tradizionali. L'intento è quello di sviluppare progetti all'avanguardia per essere efficaci ed esaustivi nei confronti di alcune patologie in aumento, come quelle dell'apparato respiratorio, dovute a un peggioramento dell'inquinamento atmosferico e alle escursioni termiche, che creano sempre più problemi alla popolazione».

Le preferenze degli italiani

In cima alla wish list ci sono destinazioni come Toscana, Lombardia orientale, La-

L'Italia è il Paese europeo con la migliore offerta termale, tanto da essere preso ad esempio dai competitors Francia, Slovenia, Croazia, Polonia, Ungheria e Repubblica Ceca. Un asset che andrebbe valorizzato sui mercati internazionali secondo una logica di sistema (nella foto Petriolo Spa Resort)



Costanzo Jannotti Pecci, presidente di Federterme



Se fino a una decina di anni fa i clienti termali tipo erano soprattutto over 60, oggi si registra una crescita degli under 30 e dei 40-50enni (Nella foto Grand Hotel Castrocaro Terme)

zio, Emilia Romagna, Veneto (grazie soprattutto alle zone di Abano e Montegrotto), in modo disomogeneo anche la Campania e l'Isola d'Ischia, quest'ultima alle prese con esigenze di riqualificazione dell'ospitalità alberghiera. «I grandi numeri nel privato», rivela il presidente, «si registrano nelle località di grande interesse paesaggistico, territoriale e culturale, capaci di mettere a punto un'offerta integra-

ta. È chiaro che i luoghi lontani dalle attrazioni turistiche risultano penalizzati». L'identikit del turista termale? Tutt'altro che semplice da tracciare. Se fino a una decina di anni fa i clienti tipo erano persone che avevano superato i 60 anni, oggi, circa il 10% delle presenze ha meno di dieci anni, e stiamo assistendo a una ricrescita degli under 30 e dei 40-50enni. Sempre massiccia la domanda degli over

Salute in viaggio



Il dottor Guido Calleri responsabile Ambulatorio Medicina dei Viaggi ASL TO 2 di Torino. Secondo l'esperto durante un viaggio è indispensabile curare l'alimentazione e l'idratazione per mantenersi in piena forma

Viaggiare per lavoro può essere molto faticoso. Avere scadenze da rispettare, riunioni importanti, spesso con persone mai conosciute fino a quel momento, affrontare lunghe ore di volo e code, cambiare stanze d'albergo, orari e abitudini: tutto concorre ad aumentare lo stress. Se poi si aggiunge la variabile salute, allora rischiamo di sottoporre il nostro fisico a ulteriori disagi dovuti ai vari cambiamenti a cui si va incontro, negli stili di comportamento, nelle condizioni ambientali, nel microclima. Indubbiamente uno dei fastidi più temuti è quello legato al fuso orario: la difficoltà a prendere sonno e ad adattarsi ai nuovi orari e a un nuovo ambiente rischiano spesso di compromettere la serena riuscita di un viaggio di lavoro. «Se lo spostamento dura solo 48 ore», spiega **Guido Calleri**, responsabile Ambulatorio Medicina dei Viaggi ASL TO 2, di Torino, «è inutile cercare di adattare il fisico al nuovo fuso. Se invece il soggiorno è più lungo occorre tenere sotto controllo due fattori fondamentali per i nostri ritmi circadiani, ovvero l'alimentazione e la luce solare pertanto è utile fin da subito assumere i pasti secon-

65, anche perché i parametri che definiscono la terza età si sono decisamente evoluti rispetto al passato. «Il nostro Paese è il migliore in materia di offerta termale», conclude Jannotti Pecci, «non a caso siamo presi ad esempio anche dai nostri competitors, quali Francia, Slovenia, Croazia, Polonia, Ungheria e Repubblica Ceca. Il problema è che il turismo, in Italia, è diventato una competenza regionale, un aspetto che rende la situazione molto frammentata. Secondo il parere della nostra associazione, invece, lo Stato dovrebbe presentarsi sui mercati internazionali valorizzando un asset rispetto al quale siamo leader incontrastati».

Destinazione: leggerezza

Il viaggio è una splendida metafora della vita, forse un po' meno piacevole quando per motivi professionali si è costretti a salire da un aereo all'altro e a visitare, per così dire, i quattro angoli del globo in tempi ridotti, senza che il nostro corpo riesca ad adattarsi alla nuova situazione. «L'organismo è regolato dal cosiddetto ciclo circadiano», spiega la dottoressa **Gabriella Mazzolari**, nutrizionista a Milano, «un vero e proprio orologio biologico che governa le nostre funzioni vitali nell'arco delle 24 ore, sintonizzando le varie fasi di luce diurna e notturna in modo da permetterci di distinguere tra il giorno e



la notte. Quando questo ritmo viene a mancare si accusano disturbi nel meccanismo sonno/veglia e un calo della vigilanza, con conseguenti alterazioni sulla digestione, sull'umore, oltre che una variazione della temperatura corporea e dei livelli ormonali. L'obiettivo dell'alimentazione è evitare queste problematiche. Per questo motivo, la raccomandazione è consumare cibi e ingredienti capaci di ridurre il senso di stanchezza, nervosismo, inappetenza, nausea, e di aiutare l'intestino a riconoscere se il soggetto sta dormendo o meno, per non correre il rischio di metterlo in stand by, anche a causa del fuso orario».

Prima di partire, acquistare in farmacia una confezione di melatonina che aiuta a regolare il ciclo sonno/veglia (la dose ideale è da uno a quattro-cinque milligrammi, in base alla condizione della per-

La dieta è fondamentale per garantire una buona prestazione lavorativa. Se si è in trasferta di lavoro in Oriente è meglio prediligere le pietanze povere come pesce, verdure saltate e riso thai, basmati e quinoa

do i nuovi orari, evitando l'errore di saltare il pranzo o la cena, ed è fondamentale rimanere svegli durante le ore diurne. Un altro consiglio è quello di cercare di avvicinarsi ai nuovi orari già due o tre giorni prima della partenza; inoltre può essere di aiuto assumere un integratore a base di melatonina la sera successiva al nostro arrivo». Resta poi sempre valida la regola di prestare attenzione agli standard igienici degli alimenti che ci vengono offerti, specialmente in mete ad alto rischio come Asia, Africa e America Latina e di prediligere i cibi cotti o sbucciati e l'acqua minerale in confezione sigillata. Un altro aspetto da non sottovalutare è il benessere durante il volo aereo: la pressurizzazione, infatti, causa una discreta perdita di liquidi provocando una lieve disidratazione che unita alle lunghe ore di immobilità può provocare disturbi anche seri, come i trombi. Per cui è importante bere acqua e succhi di frutta e fare semplici esercizi sul posto, come stirare schiena, gambe e braccia, contrarre ritmicamente i muscoli o meglio ancora camminare su e giù per il corridoio».

Ovviamente per viaggiare tranquilli è una buona abitudine prima di partire preparare assieme al nostro bagaglio anche un kit essenziale contenente i farmaci di prima necessità (antidolorifici, antipiretici, antibiotici a largo spettro per le infezioni intestinali e urinarie, cerotti e pomate antistaminiche per eventuali punture di insetti) e quelli per uso personale che potrebbero non essere facilmente reperibili nel Paese dove soggiorniamo. È utile poi informarsi presso uno dei vari Centri medici presenti in Italia circa le condizioni sanitarie del Paese che si deve raggiungere, per eventualmente intraprendere una profilassi farmacologica o vaccinale. Infine, se la nostra meta è un Paese dell'Unione Europea, bisogna dare uno sguardo alla propria Tessera Sanitaria (la Carta Regionale dei Servizi): controllare che non sia scaduta, che riporti la scritta Tessera Europea di Assicurazione Malattie e che i dati personali indicati siano esatti. In caso contrario bisogna rivolgersi all'ufficio dell'Agenzia delle Entrate.

Silvia Fissore

L'arte del massaggio

I protagonisti della prossima stagione saranno ancora una volta i massaggi di tradizione asiatica, capaci di affascinare e di consentire una sorta di evasione dalla quotidianità. Tra questi il più noto è il *Champi*, il tradizionale massaggio indiano della testa che aiuta a riequilibrare l'organismo, migliorando l'insonnia, favorendo la ricrescita dei capelli e apportando sollievo a dolori e tensioni muscolari, in quanto le manipolazioni non si limitano solo alla nuca, ma coinvolgono anche collo, spalle, parte alta della schiena e braccia. Procedendo verso Est, si incontra il *Sea Malay Massage*, chiamato anche massaggio di Medan, dalla città indonesiana dove viene praticato da diversi secoli. In passato era considerato il cerimoniale delle regine ed è caratterizzato da 50 manualità lunghe, fluide e avvolgenti che disegnano sulla schiena percorsi geometrici, facendo uso anche degli avambracci. Essendo pensato per il dorso, è ideale per allontanare stress e contratture. Molto interessante è anche il suo lavoro sui primi quattro chakra – i punti energetici del corpo –, che presiedono la vita di relazione e le diverse forme di amore. Sulle isole al confine con la Malesia, crocevia di incontri tra popoli differenti, si è sviluppato il *Nusantara*, una particolare tecnica che associa la digitopressione cino-giapponese eseguita con i pollici a movimenti con il palmo della mano di derivazione indiana. Si tratta di un rituale forte e profondo che sollecita i punti riflessogeni ed energetici del nostro organismo per garantire energia e vitalità, sia mentale sia fisica.

Ultimo, ma non per ordine di importanza, è il massaggio total body balinese, che si avvale di lunghe frizioni con pressioni intense sui punti di agopressione e prevede l'utilizzo di essenze aromaterapiche che migliorano l'ossigenazione cellulare e risvegliano il Qi, la forza vitale. Da provare dopo l'attività sportiva e per dare sollievo a emicrania, problemi ad addormentarsi, stress, ansia, allergia e affezioni respiratorie.



Si ringrazia per la consulenza Fabio Meardi, massaggiatore e insegnante CIDESCO, nella foto, mentre pratica una dimostrazione di massaggio balinese



sona), fare un pasto leggerissimo, evitando carboidrati, dolci, alcol e tutti gli eccitanti come caffè e tè – è ammesso solo il tè verde perché privo di teina –, privilegiare invece le fonti proteiche e le verdure. Durante il volo, si a spuntini light per non sovraccaricare l'organismo, niente bevande gassate, tè, caffè, ma bere acqua a piccoli sorsi per combattere la disidratazione generata dalla pressurizzazione della cabina e riequilibrare la quantità di liquidi diminuita dal calo della temperatura corporea. Se necessario, assumere integratori di sali minerali con un blando complesso vitaminico. Infine, fare due passi nel corridoio in modo da stimolare intestino e digestione a funzionare al meglio. Arrivati a destinazione, consumare alimenti ricchi di fibre e cercare di mantenere l'orario dei pasti dell'origine per la



prima giornata, permettendo all'organismo di adeguarsi più facilmente. Così facendo, i sintomi del jet lag dovrebbero scomparire nel giro di un paio di giorni.

«In generale», conclude Mazzolari, «i Paesi extra-europei hanno una cucina caratterizzata da piatti molto calorici ed elaborati, ma carente in vitamine e sali minerali, in quanto non abbondano di frutta e verdura. Se viaggiamo verso Oriente, cerchiamo di favorire le loro pietanze povere, per esempio riso (thai, basmati, quinoa, etc.) e verdure saltate, a scapito di fritti e dolci, carichi di zuccheri. Se invece la rotta parte dagli Stati Uniti dirigendosi verso l'Europa, è d'obbligo attingere dalla nostra dieta mediterranea, la più completa in assoluto. A colazione, in tutti i casi, scegliere un frutto con uno yogurt, latte parzialmente scremato e tè verde».

Il decalogo per viaggiare in forma

1. Non saltate i pasti e mangiare leggero la sera. Livelli costanti di energia aiutano a rimanere attenti.
2. Per minimizzare gli effetti del fuso orario, che altera il nostro normale ritmo, provate a regolare il vostro orologio all'inizio del volo e a regolare i pasti sull'orario del posto che state andando a visitare. Dormite sull'aereo se è notte nella vostra destinazione, viceversa state svegli durante il volo se è giorno.
3. Mangiate un pasto sano e leggero prima di viaggiare.
4. Bere spesso durante il volo per evitare la disidratazione.
5. Restate fisicamente attivi approfittando di eventuali centri fitness e benessere presenti nella struttura che vi ospita.
6. Preparate un kit con i medicinali essenziali e quelli di uso personale.
7. Verificate le condizioni sanitarie del Paese da raggiungere e intraprendere eventuale profilassi.
8. Portate tra i documenti di viaggio anche la Tessera Sanitaria, quando la meta è un Paese dell'Unione Europea.
9. Evitate cibi i cui standard igienici non siano garantiti.
10. Limitate il consumo di caffè e the per facilitare il riposo notturno.

S.F.