

Sauna e bagno turco: caratteristiche, benefici, differenze

Non sempre chi si concede un rilassante bagno turco o una sauna rinvigorente, conosce le giuste procedure da seguire

Negli ultimi anni stiamo assistendo ad una proliferazione di centri benessere e SPA in molte palestre (e anche molti hotel): da una parte i titolari dei centri fitness sperano, realizzando una zona termale, di incrementare i propri fatturati, dall'altra parte i clienti cercano, attraverso la pratica della sauna e del bagno turco, un po' di relax (e alcuni la perdita di peso...). Quando mi capita di consigliare ai clienti queste pratiche, mi rendo conto che fra il pubblico esiste molta disinformazione e che spesso non si comprende a fondo la differenza fra sauna e bagno turco, come si praticano e che effetti possono procurare al nostro fisico.



Caratteristiche e differenze

Sostanzialmente bisogna distinguere fra i bagni d'aria calda di tipo asciutto e quelli di tipo umido. Ovviamente fra i due estremi vi sono numerose sfumature. Da una parte troviamo le saune di tipo finlandese ad aria calda molto secca (umidità non superiore al 15%) e che possono rag-

giungere temperature fino a 90, 100 o 110 °C, anche se non è necessario (e neanche consigliabile) arrivare a questi estremi. Le saune sono realizzate abitualmente in legno non verniciato (perché le esalazioni potrebbero rivelarsi tossiche) e ben stagionato, in modo che il vapore non lo deformi. All'interno della cabina è posta una stufa che tiene costante la temperatura e sulla quale sono appoggiate pietre

refrattarie che hanno lo scopo di trattenere il calore. Un termometro esterno regola la temperatura; un termometro ed un igrometro interni misurano rispettivamente la temperatura e l'umidità.

Dall'altra parte troviamo i cosiddetti "bagni turchi" a temperature molto più moderate, tra i 45 e i 55 °C, ma con tassi di umidità tali (fra il 90 e il 100%) da rendere vaporose le sale adibite a questo uso. I materiali utilizzati devono essere impermeabili e lavabili: solitamente si tratta di realizzazioni in muratura rivestite con piastrelle e ceramiche; ultimamente sono completate con una fontana d'acqua fresca interna, da cieli colorati con fibre ottiche luminose (cromoterapia) e dall'aggiunta di essenze aromatiche e profumi (aromaterapia). La caldaia è esterna e il vapore generato viene immesso nel locale dal basso. Sono rari i bagni turchi prefabbricati in materiale plastico.

Entrare in sauna o in bagno turco

Le indicazioni generali sono praticamente identiche per i due ambienti. Potendo disporre di entrambe le cabine consigliamo ai neofiti di iniziare dal bagno turco: la pratica permetterà di capire cosa è meglio per il nostro fisico e il nostro piacere. Ci si prepara alla prima entrata

	SAUNA	BAGNO TURCO
TEMPERATURA	90 – 110°	45 – 55°
UMIDITÀ	10 – 20%	90 – 100%
TEMPI DI PERMANENZA MEDI	8 – 12 min.	8 – 20 min.

con una doccia calda e sapone: bisogna entrare ben caldi (anche le estremità), con la pelle pulita (i pori devono essere liberi da oli, creme o sudore) e asciutta; assolutamente senza orologi, anelli e collane (possono provocare vesciche e ustioni), senza occhiali o lenti a contatto, portando con sé solo un asciugamano.

Il primo passaggio prevede la posizione sdraiata o seduta sulle panche poste più in basso. La permanenza consigliata di 8-12 minuti è assolutamente soggettiva: non è una gara a chi resiste di più, ma un puro piacere e se ci si sente a disagio bisogna subito uscire. Quando si è fatto il "pieno di calore" ci si siede per qualche attimo, per poi alzarsi e uscire lentamente.

Il grande beneficio consiste nell'alternanza di temperature diverse: nella fase di rinfresco il primo passo è il cosiddetto bagno d'aria che può durare da qualche secondo a diversi minuti. Si tratta di esporre la pelle di tutto il corpo all'aria fresca senza rimanere fermi (si cammina lentamente).

Viene poi il momento del contatto con l'acqua: si sceglie fra la spugnatura, ideale per i neofiti e per chi non sopporta brusche variazioni di temperatura (si bagna un asciugamano di lino o cotone, si strizza e si passa su tutto il corpo), e la doccia, che deve essere graduale, partendo dalle estremità. Solamente a questo punto possiamo ulteriormente rinfrescarci con l'immersione nelle vasche di reazione o piscine all'aperto (imperdibili quelle dei centri benessere di montagna).

Si passa dopodiché alla fase di riposo su un lettino, avvolti in morbide coperte o asciugamani; con gli occhi chiusi ci si rilassa per pochi minuti o anche mezz'ora, assecondando i propri gusti. Successivamente si può effettuare un secondo passaggio

in sauna.

Questa volta si suderà in tempi più brevi e più copiosamente; per concedersi un maggiore calore è il caso di provare a stazionare sulle panchine superiori. Solo verso la fine del secondo passaggio, se anche gli altri frequentatori sono d'accordo, è possibile versare sulle pietre dell'acqua che, trasformandosi in vapore, si depositerà sulla pelle. Quest'ultima, non potendo più sudare, si riscalderà maggiormente (tale pratica è riservata solo a chi non soffre di patologie cardiocircolatorie).

Per descrivere i benefici dobbiamo distinguere fra la pratica occasionale e quella regolare: alcuni dei benefici sotto elencati sono apprezzabili solo con una pratica costante della sauna e/o del bagno turco.

Effetti della fase calda

- Innalzamento della temperatura corporea sia a livello cutaneo che interno
- Accelerazione del metabolismo dei tessuti
- Forte sudorazione
- Depurazione delle scorie, tossine e acidi urici
- Regolazione della pressione sanguigna
- Miglioramento della circolazione nei tessuti (si riduce anche la ritenzione idrica)
- Rilassamento muscolare e psicologico
- Rilassamento della muscolatura liscia dei bronchi e dilatazione delle vie respiratorie

Effetti della fase fredda

- Regolazione della temperatura corporea
- Ossigenazione del sangue
- Stimolazione delle funzioni renali

- Rallentamento della frequenza cardiaca
- Miglioramento della circolazione periferica
- Piacevole sensazione di freschezza

Benefici finali

- Pulizia profonda della pelle, cura e rigenerazione cellulare dei tessuti
- Rafforzamento delle difese immunitarie e prevenzione delle malattie stagionali quali raffreddore, influenza, bronchite, sinusite ecc.
- Rilassamento generale
- Esercizio per il cuore e la circolazione sanguigna
- Stimolazione dell'ipofisi e delle ghiandole surrenali
- Benefici a tutto il sistema neuro-vegetativo
- Miglioramento della respirazione (quando compromessa da spasmi respiratori tipo asma)
- Miglioramento dei dolori reumatici, artrici e artrosici (viene sconsigliata solo in fase di dolore acuto)
- Miglioramento dei dolori femminili durante la sindrome premestruale.

Bagno turco vs sauna

Essendo la temperatura meno elevata rispetto a quella della sauna, la permanenza nel bagno turco può protrarsi più a lungo permettendo all'organismo di espellere più sudore e, quindi, più tossine. Inoltre può essere "sopportato" meglio dai neofiti e da chi soffre di pressione bassa. Anche chi ha problemi di circolazione venosa può trarre benefici dall'alternanza delle fasi caldo-freddo e può tranquillamente scegliere il bagno turco per le sue caratteristiche. Un particolare interessante: mentre la sauna è assoluta-

mente controindicata in caso di raffreddori e influenza, un solo passaggio nel bagno turco può essere di grande aiuto per i disturbi respiratori.

Avvertenze

Sauna e bagno turco sono assolutamente vietate in caso di:

- pace-maker
- insufficienza cardiaca
- cardiopatie degenerative o di tipo infiammatorio in atto
- tubercolosi
- epilessia

Sono sconsigliate quando vi è un'infezione in atto, in presenza di ferite aperte o se il soggetto si trova in stato di ebbrezza, a stomaco vuoto o troppo pieno.

Orari

Non esiste un orario ideale per sottoporsi a una seduta di sauna o bagno turco. La sauna può avere un effetto rilassante o tonificante-euforizzante a seconda del momento in cui viene praticata. Ricordiamo che la prima regola per fare bene la sauna è non avere fretta: pertanto va programmata solamente se si dispone di un'ora di tempo. Inoltre sottopone il fisico a un forte stress: quindi è sconsigliata se è preceduta da una intensa seduta di allenamento. Al termine della sauna o del bagno turco è importante bere acqua, tisane o succhi di frutta per reintegrare il liquido perso con il sudore.

Andrea Scala

Andrea Scala

Laureato in Scienze Motorie, svolge l'attività di personal trainer; consulente per centri fitness e istruttore di fitness dal 1988.