



di **Giulio Francesco Valeriano**  
Farmacista, operatore di nutrizione olistica  
e aromaterapia, naturopata,  
amministratore di Pharmaddicted

# La ricchezza delle acque termali e l'etnobotanica per un benessere a 360 gradi

Intervista al dottor Francesco Di Ludovico,  
Medico chirurgo, omeopata, esperto in fitoterapia,  
omotossicologia e discipline integrate.



L'Italia è ricca di stazioni termali, frutto di un variegato assetto idrogeologico e di una lunga tradizione storica che risale agli antichi Romani.

Secondo l'OMS, la medicina termale è una delle più antiche terapie occidentali e viene considerata una medicina tradizionale.

Approfondiamo l'argomento con il dottor Francesco Di Ludovico.

## **Dottor Di Ludovico, Lei è un medico: qual è il suo percorso formativo e professionale?**

Prima degli studi universitari, ho frequentato con profitto il liceo classico: una scuola che, opportunamente affrontata, mi ha formato solide basi per un pensiero critico. Durante il termine del corso di laurea magistrale in Medicina e Chirurgia, ho avvertito la necessità di ampliare le conoscenze mediche che comportassero una visione maggiormente olistica della malattia e del paziente. Pertanto, dopo il conseguimento del titolo e l'idoneità a due dottorati, ho voluto frequentare due master in Fitoterapia clinica e un corso pluriennale in Omeopatia e discipline integrate. Prima di quest'ultimo corso, la cui personale tesi d'esame è stata inerente alla valenza fisiologica del cibo nella psiconeuroendocrinoimmunologia, ho potuto approfondire la tematica antropologica



(orientata all'etnofarmacologia); l'ho fatto recandomi in Messico, un Paese che aveva da sempre attratto la mia attenzione per via della sua ampia e variegata cultura. Da questa particolare occasione di studio, che ha visto sovrapporsi l'aspetto sociale a quello botanico, ho tratto la redazione di alcuni testi che pongono a confronto l'esperienza curativa tramite i vegetali nel nostro Paese e in quello meso-americano.

**In passato ho lavorato in una farmacia vicina alle Terme di Caronte, e le cure termali mi hanno sempre incuriosito.**

**Vista la sua esperienza lavorativa in una stazione termale, quando sono indicati i trattamenti termali e quali benefici possono apportare?**

Il nostro Paese possiede moltissime stazioni termali, sia per il suo ricco e variegato assetto idrogeo-



logico, sia per ragioni storiche che rimontano ai tempi degli antichi Romani almeno. La cultura medica greco-romana ha conferito, infatti, somma importanza all'aspetto balneare e idroterapico: abluzioni in acque di vario tipo e a vari scopi, talassoterapia anche in ambiente lacustre e fluviale, termalismo naturale e artificiale (pensiamo ai bagni in calidarium e frigidarium), idropinoterapia, stazioni solfuree. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) "La medicina termale è una delle più antiche forme di terapia dell'Occidente e in tal senso è da considerarsi una medicina tradizionale". La sorgente termale è, per definizione, l'affioramento di acque sotterranee (stipate in falde) cui si sono legate le sostanze minerali presenti nel suolo e nella roccia incontrati durante il percorso. Queste acque si differenziano da quelle dolci sia per la temperatura,

superiore ai 20°C, sia per la presenza di sali minerali specifici. Scientificamente, si è constatato che le acque termali in genere (ne esistono vari tipi, a seconda dei minerali maggiormente presenti in esse) posseggono proprietà antiflogistiche, contrastando malattie artroreumatiche e alcune affezioni dermatologiche, abbassano la soglia del dolore in condizioni algiche croniche e/o disfunzionali; alcune di esse possono essere assunte internamente o inalate; altre ancora vantano proprietà immunomodulanti incrementando la produzione delle immunoglobuline secretorie e circolanti; si osserva inoltre nei pazienti sottoposti a cure terminali, un aumento della capacità difensiva dei fagociti. Ad esempio, le acque solfate e solfuree: le prime sono indicate in particolar modo per trattare i disturbi del fegato e del tratto gastrointestinale; le seconde vengono usate soprattutto in caso di problemi respiratori e dermatologici. Entrambe hanno un'azione benefica su cute ed annessi cutanei e possono essere assunte anche come bevanda oppure inalate; agiscono principalmente sulle bronchiti croniche e asmatiche, sinusiti, riniti, acne e orticaria, distinguendosi per l'efficace azione antiallergica e disintossicante; inoltre stimolano la diuresi, hanno azione sedativa e stimolante sulle ghiandole esocrine, stimolano il microcircolo, combattono reumatismi e nevralgie. Ci sono, poi, le acque bicarbonate, quelle salso-bromo-iodiche; e altre ancora. Acque termali indicate per il trattamento di stati patologici sono quelle qualificate come salse, classificate a loro volta in acque clorurosodiche (possiedono cloruro di sodio e sono indicate per obesità, diabete e malattie intestinali), acque salsobromoiodiche e acque salsoiodiche, ricche in iodio, litio, acido bórico, stronzio e calcio,

e indicate per la cura degli stati infiammatori.

Anche per le patologie dell'orecchio si consigliano i bagni termali, per risolvere o attenuare condizioni nosologiche quali l'otite cronica catarrale, l'otite cronica purulenta cronica e la stenosi tubarica, con o senza adenoidismo. Per questi disturbi trovano applicazione trattamenti quali docce nasali micronizzate, inalazione di vapore, irrigazioni nasali, aerosol sonico. Per accedere ai trattamenti termali a carico del SSN, è necessaria la prescrizione del proprio medico di famiglia o di uno specialista, con l'indicazione della patologia e del ciclo di cura da erogare.

### **Lei è autore di ricerche e libri in ambito fitoterapico e antropologico: che importanza può avere la comparazione dell'uso delle erbe in culture diverse per la moderna fitoterapia?**

Veniamo alle definizioni.

La cosiddetta "etnobotanica" è l'utilizzo tradizionale, da parte dell'uomo, dei vegetali a vari scopi; una sua branca specifica è la etnofarmacologia, ossia quando tale uso delle piante è finalizzato alla cura o al mantenimento del benessere. Parallelamente, la fitoterapia è l'utilizzo terapeutico delle piante scientificamente validato, cioè le cui indicazioni cliniche emergono dalle evidenze scientifiche.

Mettere a confronto l'esperienza etnofarmacologica, quindi di tipo tradizionale, con i risultati degli studi che ne comprovino le eventuali indicazioni serve a confermare quanto di saggio apporta la voce ancestrale di tanti popoli in merito alla cura.

E serve anche a puntare l'attenzione su indicazioni cliniche che da questa voce vengono suggerite e che ancora, spesso, non ha trovato quelle evidenze che ne attestino la validità.