

# LE CURE TERMALI

La psoriasi



TERME DI COMANO



TERME  
DI COMANO

## LE ACQUE TERMALI DI COMANO

Curano la pelle, migliorano la vita

La sorgente delle Terme di Comano, fin dalle prime notizie storiche che sono giunte a noi, è stata utilizzata dall'uomo per bagni utili alla salute e al benessere della pelle.

La composizione dell'acqua termale è caratterizzata dalla presenza di sali di **bicarbonato, calcio, magnesio** e altri ioni minori, ma in una quantità tanto bassa (meno di 200 mg/l) da renderla un'**acqua oligominerale** da assumere anche come bibita. La temperatura alla sorgente è di 27,7 °C (infatti viene definita acqua ipotermale) ed ha un Ph vicino alla neutralità con un efficace **potere tampone sul Ph della pelle**.

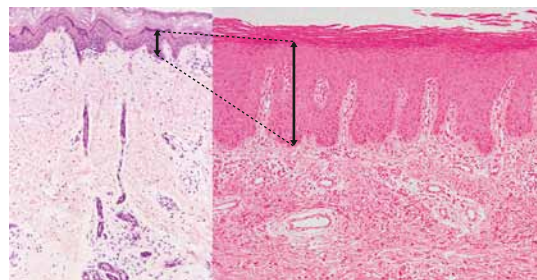
Immergersi nelle acque termali di Comano porta degli effetti terapeutici sugli stati infiammatori cronici della cute come nel caso della psoriasi e degli eczemi. I segni clinici dell'efficacia terapeutica dermatologica si osservano soprattutto per l'**azione antinfiammatoria** sull'eritema e **lenitiva** sul prurito, per la **migliore idratazione** finale e grazie al **potere cheratolitico** sia sulle squame che sugli stati di ispessimento della pelle.



## LA PSORIASI

### Che cos'è?

Oggi sappiamo che la psoriasi è una infiammazione cronica della pelle, caratterizzata dal coinvolgimento delle cellule del sistema immunitario cutaneo (linfociti) e dell'epidermide stessa (cheratinociti); vengono prodotti diversi tipi di molecole infiammatorie (citochine) con un meccanismo a cascata e tutto questo genera una accelerata replicazione delle cellule epidermiche, difficile da interrompere una volta iniziata.



PELLE SANA

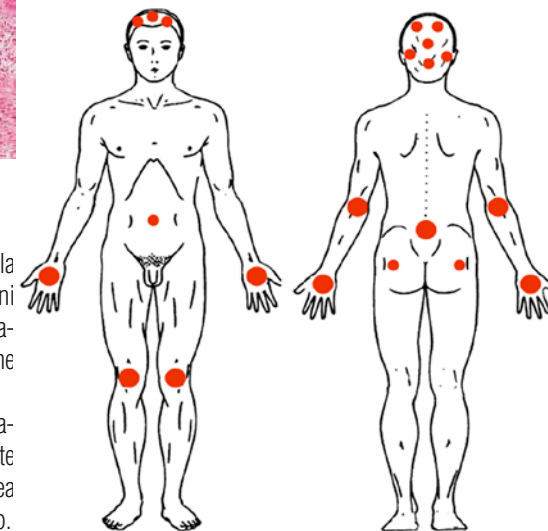
PELLE PSORIASICA

### Cosa vedo?

La lesione di psoriasi classica è caratterizzata dalla presenza di un'area di eritema (rossore) a margini netti, sovrapposto da squame di color bianco madreperla. Le dimensioni sono molto variabili, come anche lo spessore e il grado di eritema presente. Esiste una enorme variabilità clinica nel modo di manifestarsi della psoriasi, le sedi più frequentemente colpite sono di solito: testa, gomiti, ginocchia, area del sacro, mani e piedi, spesso in modo simmetrico.

### Le cause

Sappiamo che esiste una predisposizione genetica per la psoriasi, ma ci sono oltre alla familiarità degli eventi che nella vita portano a farla esprimere o meno. Queste situazioni scatenanti possono essere fattori di origine molto diversa tra loro: un trauma emotivo (un lutto, un incidente...), un trauma meccanico sulla pelle (ferite, lesioni), focolai di infezione (faringite streptococcica), alcuni farmaci. Stili di vita che ne favoriscono l'insorgenza sono associati a: fumo, alcool, un'alimentazione scorretta, l'obesità e lo stress.





### La qualità di vita

Spesso la persona con una patologia dermatologica cronica manifesta una situazione di disagio emotivo nelle relazioni sociali relativamente alla propria immagine. Questo fattore unito ai sintomi clinici (desquamazione, prurito) può incidere in modo più o meno forte sulla qualità di vita percepita dai pazienti (e dai loro familiari) e a volte limita la vita sociale e lavorativa delle persone. Il livello emotivo e relazionale è un aspetto importante della nostra salute e benessere; per questo è fondamentale trovare una strategia utile di gestione e cura della psoriasi da inserire con il miglior agio possibile nella routine della vita quotidiana. Risulta di aiuto: usare oli da bagno, creme emollienti, evitare di indossare indumenti ruvidi, non abusare di alcolici, non fumare...

### I benefici della cura termale

Le acque bicarbonato-calcio-magnesiache di Comano hanno effetto sul complesso meccanismo dell'infiammazione psoriasica riducendone l'attività; dal punto di vista clinico si è osservato un prolungamento dei tempi di **remissione tra una fase acuta e l'altra** con una **riduzione della gravità della psoriasi e una migliore qualità di vita** del paziente stesso. È una valida terapia naturale utile anche in associazione alle cure eseguite dal paziente durante il resto dell'anno. Inoltre la terapia termale di Comano consente di effettuare una pausa dall'assun-

zione di farmaci per via sistemica a volte necessari nelle forme gravi di psoriasi e di ridurre comunque l'uso dei farmaci topici tra un ciclo curativo e l'altro.

### La ricerca scientifica termale per la psoriasi

Il Centro Studi e Ricerche delle Terme di Comano ha prodotto nei decenni scorsi numerosi lavori clinici per garantire la validità scientifica delle cure termali e dei protocolli terapeutici proposti, svolgendo questi studi in collaborazione con vari centri dermatologici ospedalieri e universitari.

Nel caso specifico dei pazienti con psoriasi, oltre alle ricerche sull'efficacia clinica della cura termale, sono stati introdotti dei lavori scientifici sulla qualità di vita dopo la cura termale e altre innovative ricerche di laboratorio sull'azione dell'acqua di Comano a livello dei complessi meccanismi di biologia cellulare della cute con psoriasi. Proprio gli **effetti immunomodulanti** che riducono la produzione di molecole infiammatorie (chiamate citochine) nell'epidermide, sono la base sicura che dimostra l'azione "antipsoriasica" della balneoterapia praticata con queste acque.

## LE CURE TERMALI

### La balneoterapia e la cura idropinica

La balneoterapia termale è la proposta curativa principale per i pazienti con psoriasi. Il periodo ideale per un ciclo di cura è di due settimane; all'interno di questo tempo vengono svolti i bagni termali con il ritmo di uno o due al giorno a seconda del caso clinico e della condizione di salute generale del paziente accertata con la visita medica d'ingresso. Ciascun bagno termale viene svolto in stanze da bagno singole dotate di vasca preparata con l'acqua termale; la durata dell'immersione è di circa 20 minuti. Il protocollo completo di cura per la psoriasi consiste in un totale di 25 bagni termali ed è consigliabile associare la cura idropinica come integrazione alla balneoterapia. La terapia termale può essere ripetuta due volte all'anno con un intervallo minimo di 3-4 mesi e non presentando di regola effetti collaterali può essere proseguita per anni, anche come cura di mantenimento.

### Che cos'è la "reazione termale"?

In alcuni pazienti durante i primi giorni di terapia è possibile osservare la cosiddetta "reazione termale": si tratta di una normale e transitoria fase di risposta alla cura in cui si assiste ad un aumento dei sintomi dermatologici iniziali; questo fenomeno è parte del processo curativo ed è consigliabile rivolgersi al medico termale solo quando ci si senta a disagio, per meglio gestire la situazione in atto.

### La balneofototerapia

L'esposizione al sole e in particolare l'azione dei raggi ultravioletti sono in grado di ridurre gli stimoli infiammatori del sistema immunitario cutaneo e vengono utilizzate come terapia da oltre venti anni nei pazienti con psoriasi di vario grado. La combinazione degli effetti terapeutici del bagno seguito da esposizione a raggi UVB a banda stretta induce una dimostrata azione terapeutica molto efficace e già osservabile nel tempo breve delle due settimane previste per la cura. Le sedute di fototerapia vengono svolte quotidianamente subito dopo il bagno termale, si effettuano dal lunedì al sabato e sono seguite da personale infermieristico con la supervisione dell'equipe medica delle terme.



## CONSIGLI PER LA CURA TERMAL

La cura di bagni termali è di solito ben tollerata, ci sono però delle situazioni di fase acuta in cui può essere bene non effettuarla; inoltre rappresentano controindicazioni a eseguirla delle patologie concomitanti non ben compensate dalla terapia farmacologica.

Per ottenere il meglio dei risultati dalla terapia termale si consigliano alcune regole pratiche semplici ma di grande utilità:

1. La balneoterapia va eseguita a digiuno, quindi almeno tre ore dopo un pasto o una colazione abbondanti, a scapito di inconvenienti.
2. La cura idropinica va eseguita preferibilmente a stomaco vuoto o a digiuno, tenendo conto delle dosi prescritte dal medico e sospendendola ai primi sintomi di intolleranza (nausea, difficoltà digestive, diarrea).
3. Nel caso di balneofototerapia si consiglia di evitare l'esposizione al sole (specialmente durante la stagione estiva).
4. Durante la cura non eseguire medicazioni con farmaci per uso topico a meno che espressamente consigliati dal medico termale. Si potrà applicare un prodotto idratante (crema base) in base alle necessità, finita la giornata di cura termale.
5. Si consiglia di non effettuare ulteriori docce per almeno 4-5 ore dopo il bagno termale per mantenere l'azione curativa e idratante dei sali minerali assorbiti durante l'immersione.
6. Si consiglia di evitare immersioni in piscine con acqua clorata durante il ciclo dei bagni termali.
7. Eseguire, compatibilmente con le proprie condizioni soggettive, le prescrizioni mediche senza modificarle per consigli o indicazioni di altri curandi.
8. Durante la cura mantenere, nei limiti del possibile, una dieta regolare evitando: alcolici, caffè, salumi, spezie, dolci e condimenti abbondanti, salvo diversa indicazione medica a seconda dell'affezione in causa.
9. Durante la terapia non avere timore di eventuale riacutizzazione dei sintomi cutanei in quanto la cosiddetta "reazione termale" è utile nella maggioranza dei casi al risultato terapeutico positivo.

## L'ambiente termale e la scuola della psoriasi

Il soggiorno termale rappresenta un periodo di pausa dagli impegni di lavoro e dalla quotidianità ed è importante che sia vissuto come un momento da dedicare a se stessi per la cura e per il proprio benessere. L'ambiente accogliente del parco termale, la natura del territorio circostante ricco di verde e paesaggi riposanti, aiutano a ridare armonia e piacere nel trascorrere il tempo con un ritmo adatto alla ricerca del benessere. Durante il periodo di permanenza alle terme si incontrano persone che condividono lo stesso problema, ci si scambiano esperienze nel clima disteso della vacanza. Inoltre settimanalmente sono organizzati degli incontri sul tema della psoriasi ("Scuola della psoriasi") rivolti ai pazienti. Sono incontri svolti in piccoli gruppi (10-12 persone) gestiti da un medico, creati per discutere di psoriasi, approfondire le conoscenze, parlare dei disagi connessi alla qualità di vita e avere delle linee guida per una corretta gestione del problema.



## BIBLIOGRAFIA

- *BATH-PHOTO-THERAPY WITH THE THERMAL WATER OF COMANO: TREATMENT OF PSORIASIS* - G. Zumiani, M. Zanoni, R. Lo Brutto, P. Cristofolini, L. Tasin - Acta derm. Venereol. (Stockh), 1989.
- *VALUTAZIONE DELL'EFFICACIA DELL'ACQUA DELLA FONTE TERMAL DI COMANO VERSUS ACQUA DI ACQUEDOTTO NELLA CURA DELLA PSORIASI* - G. Zumiani, M. Zanoni, G. Agostini - Giornale Italiano Dermatologia e Venereologia, vol. 135, 2000.
- *COMANO'S (TRENTINO) THERMAL WATER INTERFERES WITH THE EXPRESSION AND SECRETION OF VASCULAR ENDOTHELIAL GROWTH FACTOR-A PROTEIN ISOFORMS BY CULTURED HUMAN PSORIATIC KERATINOCYTES: A POTENTIAL MECHANISM OF ITS ANTI-PSORIATIC ACTION* - A. Chiarini, I. Dal Pra, R. Pacchiana, L. Menapace, G. Zumiani, M. Zanoni, & U. Armato - International Journal of molecular medicine: 17-25, 2006.
- *BALNEOTHERAPY FOR CHRONIC PLAQUE PSORIASIS AT COMANO spa in TRENTINO, ITALY* - A. Peroni, P. Gisondi, M. Zanoni & G. Girolomoni - Dermatologic Therapy, vol 21, 2008.
- *QUALITY OF LIFE IN PSORIASIS BEFORE AND AFTER BALNEO OR BALNEOPHOTOTHERAPY IN COMANO (ITALY)* - A. Calza, C. Di Pietro, D. Abeni, S. Tabolli - Younsei Medical Journal, 50(2):215-221, 2009.
- *EFFICACY OF A SINGLE EDUCATIVE INTERVENTION IN PATIENTS WITH CHRONIC PLAQUE PSORIASIS* - V. Lora, G. Girolomoni, A. Calza, M. Zanoni - Dermatology 2009; 219:316-321, 2009.
- *COMANO'S (TRENTINO) THERMAL WATER INTERFERES WITH TUMOUR NECROSIS FACTOR- $\alpha$  EXPRESSION AND INTERLEUKIN-8 PRODUCTION AND SECRETION BY CULTURED HUMAN PSORIATIC KERATINOCYTES: YET OTHER MECHANISM OF ITS ANTI-PSORIATIC ACTION* - I. Dal Pra, A. Chiarini, R. Pacchiana, G. Zumiani, M. Zanoni, U. Armato

## COME ACCEDERE ALLE CURE

È possibile effettuare le cure termali per psoriasi in convenzione con il Sistema Sanitario Nazionale (è previsto un ciclo di cure all'anno). Per usufruirne è necessario portare la ricetta del medico curante, con la diagnosi di PSORIASI (è esclusa la forma pustolosa) e l'indicazione relativa di 12 bagni termali.

Si accede alle cure termali effettuando la visita medica di ammissione presso gli ambulatori delle Terme di Comano. Per rendere più agevole l'accesso alle cure è obbligatorio prenotare la visita medica telefonando al call center del servizio prenotazioni delle Terme di Comano al numero 0465/701277 (dal lunedì al venerdì dalle 8.00 alle 12.00 e dalle 14.00 alle 17.30).





TERME  
DI COMANO

CURANO LA PELLE  
MIGLIORANO LA VITA

**Terme di Comano - Trentino**  
**Tel. 0465.701277**  
**[www.termecomano.it](http://www.termecomano.it)**

A cura di:

- dott.ssa ANNA CALZA
- Prof. MARIO CRISTOFOLINI

CENTRO STUDI e RICERCHE TERME di COMANO