

SULLE PISTE DA SCI Fuori ha vasche all'aperto di acqua fumante con vista sulle Alpi Francesi, dentro camini accesi e una spa con hammam, saune, bagno giapponese: è Les Fermes de Marie a Megève ([fermesdemarie.com](http://fermesdemarie.com)).

Salgono dal cuore della terra e sgorgano in sorgenti naturali o in alberghi super stellati per lisciare la pelle, rilassare i muscoli e alleviare le tensioni articolari: sono le acque termali, quasi 3 milioni di visitatori l'anno in Italia. Hanno fan molto diversi, ma tra *Spartani*, *Educati* e *Mondani* ci si potrebbe riconoscere

di ELSA GIOVINE foto MAX CARDELLI

# TRA ACQUA E FUOCO

SERVIZIO: SABRINA DI GENNARO, MAKE-UP: MIRIAM LANGELLOTTI@GREEN APPLE, HAIR: BEPPE D'ELIA, PER BEAUTICK USING L'ORÉAL PROFESSIONNEL. SI RINGRAZIA LES FERMES DE MARIE, MAISONS & HÔTELS SIBUET, PASHMINE BRUNELLO GUCINELLI

# U

na volta ci andavano re e regine: Maria Luigia di Savoia a Bagnères, Luigi XIV a Bourbon, Maria Teresa d'Austria ad Aquisgrana, i principi di Galles a Marienbad (e si portavano, come cuoco, César Ritz in persona). Si andava «a prendere i bagni» per i malanni, per snellirsi, per ringiovanire. E le terme erano, scrive nel 1954 la giornalista Irene Brin, «la sola vacanza delle sovrane, la sola fantasia delle borghesi, il solo mito delle plebee». Oggi alle terme ci andiamo tutti. Specie in Italia, quinta nella classifica mondiale per fatturato degli «stabilimenti idroterapici» secondo il Rapporto Federterme 2016: su tutta la Penisola se ne contano 384, con 65 mila addetti ai lavori, affari per 800 milioni l'anno, 2,8 milioni di clienti. Solo il 54% è donna: le terme (ma anche le spa senza acqua termale e i centri wellness) sono fra i momenti benessere più unisex. E i visitatori dei bagni termali si dividono in sei categorie. Ci sono gli Spartani, che approfittano delle sorgenti termali libere di tutta Italia, una ventina in tutto. Tra queste troviamo le sulfuree Cascate del Mulino di Saturnia (Gr) o quelle di Vulcano, nelle Eolie, entrambe affollate. Il trucco è andarci di notte, quando non c'è nessuno. Oppure quelle piccole, nascoste tra i boschi e accessibili con dei sentieri come le Vasche di Leonardo a Bormio (So), o le calcaree dei Bagni San Filippo (Si). E poi le acque fredde di Salsomaggiore (Pr) o di Merano (Bz), oppure caldissime, come la sorgente ad Acqui Terme (Al) o le Bullicame di Viterbo. L'acqua a 58

gradi è citata anche nella *Divina Commedia*, e da allora continua a brontolare, sulfurea, così come brontolano gli Spartani: per quanto isolate, le loro terme sono spesso gremite, o ridotte nella portata idrica da stabilimenti vicini, a pagamento.

Altra categoria sono i Mondani: seguono i vip su Instagram, e vanno in spa di lusso per vederli. Sanno che alle Terme di Saturnia si incontrano Camila Raznovich e Pupo, Andrea Bocelli e Stefano Bollani; che Chiara Ferragni e Fedez sono di casa nella spa di Palazzo Parigi, a Milano; che nei 9 centri della catena Qc Terme si sono incrociati Rovazzi e Skin, Mika e Filippa Lagerbäck, Arisa e Gino Paoli, Francesco Totti e Miriam Leone.

I Salutisti, invece, hanno usufruito delle 15 milioni di prestazioni termali passate nel 2016 dalla mutua. Vanno alle terme per stare meglio. Le acque sulfuree di Saturnia, Bagno Vignoni (Si), Pantelleria e Segesta (Tp), aiutano a curare malattie ginecologiche, osteoarticolari e l'acne. Le acque salsobromoiodiche di Abano e Montegrotto (Pd), Sirmione (Bs) e Salsomaggiore, oltre a regolarizzare il ciclo e a curare la pelle, sono famose per l'azione analgesica e antinfiammatoria su muscolatura e ossa. Quelle carboniche di Agnano (Na) e Chianciano (Si) si usano per «bagni carbogassosi» che curano il sistema cardiocircolatorio e respiratorio, e anche la cellulite.

Poi ci sono i Gourmet, che scelgono le maschere al cioccolato alle terme ischitane Regina Isabella, i trattamenti all'olio d'oliva alle terme della Salvarola (Mo), quelli al vino delle terme di Merano; gli Urbani, che preferiscono gli hammam in città e le spa dei grandi alberghi, e i Fuoriporta, quelli per cui terme significa gita (e la permanenza media è di 4 giorni). Categoria trasversale, gli Educati: stanno attorno al soffione sulfureo o all'idromassaggio il tempo necessario, poi lasciano il posto agli altri; entrano nelle vasche, o in sauna, dopo una doccia accurata; vanno alle terme in coppia, sì, ma non imbarazzano tutti con effusioni acquatiche e parlano piano anche se sono in gruppo perché «Alle terme ci si rilassa». E fanno bene, a sé e a chi li circonda, quasi quanto le acque in cui sono immersi. **VI**



## Le terme dai super poteri

### Andare alla fonte

1. Rinfresca l'area perioculare: **Contorno occhi all'Acqua di Uriagé** (€ 16,50).
2. Con acqua di Sirmione e filtri UV: **Age Defence Cream di Aquaria Thermal Cosmetics** (€ 45).
3. Con acidi della frutta accelera il turnover cellulare: **Maschera viso rigenerante di Qc Terme** (€ 28).
4. Protettiva grazie all'alga Dunaliella e all'acqua termale di Cervia: **Crema viso nutriente Alga Dunaliella di Liman Termæ** (€ 36).
5. Con fango termale ungherese: **Moor cream cleanser di Omofocizza** (€ 60).
6. Siero rimpolpante con 89 minerali termali e acido ialuronico: **Minéral 89 di Vichy** (€ 25).
7. Riparatore per labbra al freddo: **Baume à lèvres di Avène** (€ 9,50).
8. Con peptidi ed estratti di carota antiage: **Crema viso antirughe Linea Terme di Mediterraneo** (€ 28).

STILL LIFE FEDERICO MILETTO

### DISTENSIVA

**Acqua ipertermale e salsobromoiodica**  
**Percorre 100 km a 3.000 metri sotto i colli Euganei per sgorgare a 85°.**  
**Un bagno di 15 minuti a 38° scioglie le tensioni muscolari, riduce le infiammazioni articolari e migliora la circolazione sanguigna.**  
**Dove provarla:**  
**Esplanade Tergesteo Spa & Hotel Terme, Montegrotto Terme (Pd).**  
**Costi: pacchetto Spa Escape in doppia, con mezza pensione e un trattamento, da € 382. esplanadetergesteo.it**

### ESFOLIANTE

**Acqua sulfureo-carbonica, solfato-bicarbonato-alcaina**  
 Sorga naturalmente a 37,5° dalle viscere del monte Amiata ed è ricca di idrogeno solforato, anidride carbonica e Plancton Termale. Aiuta l'apparato respiratorio e muscolare. Ha anche una profonda azione detergente ed esfoliante.  
**Dove provarla:**  
 Terme di Saturnia Spa & Golf Resort, Saturnia (Gr).  
**Costi: due notti in camera doppia superior e accesso libero alla spa, da € 772. termedisaturnia.it**

### STIMOLANTE

**Acqua ipertermale e salsobromoiodica**  
 È un'acqua di origine marina e nel percorso sotto i colli Euganei si arricchisce di minerali ad azione antinfiammatoria, ma ha anche un effetto immunostimolante. Inoltre, i fanghi maturati in acqua termale aiutano a riattivare il metabolismo.  
**Dove provarla:**  
 Hotel Mioni Pezzato & Spa, Abano Terme (Pd).  
**Costi: ingressi per tre giorni alle 5 piscine termali della spa, pranzo e massaggio da 25 minuti, € 85. hotelmionipezzato.com**

### EQUILIBRANTE

**Acqua ipertermale, bicarbonato-solfato-alcaina**  
 Un percorso di 10 anni nel sottosuolo vulcanico della Val d'Orcia la arricchisce di minerali e composti sulfurei. Equilibra il metabolismo, allevia i dolori reumatici e riattiva la circolazione linfatica.  
**Dove provarla:** Spa Resort Hotel Adler Thermae, San Quirico d'Orcia (Si).  
**Costi: pacchetto Coccole Spa e Terme da 4 notti in camera doppia con 50 euro di buono omaggio per i trattamenti, da € 868. adler-thermae.com**

### DETOSSINANTE

**Ipertermale bicarbonata, alcalino-salfo-fosfata**  
 Ha una composizione salina e sgorga a 100° dal sottosuolo vulcanico di Ischia. La sua azione è diaforetica: permette l'espulsione delle tossine rendendo la pelle più morbida. Funge anche da analgesico naturale e stimola il metabolismo.  
**Dove provarla:**  
 Terme Manzi Hotel & Spa, a Ischia (Na).  
**Costi: due notti in camera doppia superior con colazione e percorso romano termale, da € 460. termemanzihotel.com**