

Alle Terme di Comano il percorso “Metabolismo, salute e nutrizione”.

Sarà proposto ai pazienti come intervento complementare al protocollo di cure termali.

Il presente e il futuro delle Terme di Comano passa inevitabilmente attraverso una moderna proposta sempre più in grado di integrare percorsi termali e interventi clinico-assistenziali orientati alla prevenzione. Un sentiero percorribile grazie alla professionalità dell'equipe medica multidisciplinare dello stabilimento termale e all'applicazione del “Metodo Comano”, l'innovativo approccio che unisce competenze specialistiche e scientifiche e la centenaria esperienza termale e le trasforma in percorsi complementari ai protocolli di cura in grado di supportare il Paziente-Persona dal punto di vista terapeutico ma anche nella fase formativa ed educativa di prevenzione.

È il caso del percorso “Metabolismo, salute e nutrizione”, un intervento specialistico in più step che mira alla diffusione di un sano e più informato approccio all'alimentazione e all'adozione di un corretto stile di vita. Fattori che, associati al controllo del peso e dello stato infiammatorio a livello metabolico, risultano fondamentali anche per la gestione di patologie dermatologiche come la psoriasi, che viene curata alle Terme di Comano grazie alle proprietà dell'acqua termale.

“Imparare a conoscere ciò che si mangia e i meccanismi metabolici che regolano il corpo” è il commento del **dott. Filippo Agnello**, Specialista in Idrologia Medica delle Terme di Comano e uno dei responsabili del progetto, “sarà per i pazienti il primo passo verso l'acquisizione di una maggiore consapevolezza nei confronti del cibo e dei suoi effetti sull'organismo per il raggiungimento di molteplici obiettivi: non solo perdere peso, prevenire l'invecchiamento precoce e proteggere la propria salute attraverso un'alimentazione equilibrata e di qualità associata al movimento, ma anche farsi portatori delle conoscenze acquisite per trasmetterle in un ambito più complesso come quello familiare”.

Per l'avvio del protocollo è prevista, come di regola, una prima visita di ammissione al percorso termale, che comprende una anamnesi familiare, fisiologica, patologica e alimentare, un esame impedenziometrico, un ECG e, se necessario, ulteriori test clinici (Allergotest, Test genetico) o indagini stabiliti in collaborazione con gli specialisti delle Terme di Comano in un'ottica di gestione integrata che definisca gli obiettivi clinici in accordo e condivisione con il paziente, individuando eventuali limitazioni e controindicazioni al percorso.

Agli appuntamenti diagnostici preliminari, conclusi con esami ematochimici su sangue capillare (tramite apparecchio CR4000 già in dotazione), fanno seguito attività aerobiche quotidiane con l'assistenza di un trainer, svolte in palestra o nel parco delle Terme di Comano con un programma che alterna modalità di risveglio e recupero muscolare individuale e di gruppo a esercizi di mobilità, allungamento e riequilibrio.

Queste attività si concludono ogni giorno, sia al mattino che al pomeriggio, con il passaggio allo stabilimento termale per la Cura idropinica, l'assunzione dell'acqua termale nella misura individualmente stabilita dal medico. In aggiunta al già noto effetto diuretico, antinfiammatorio e depurativo, le ultime ricerche effettuate sul microbiota dell'acqua termale di Comano hanno evidenziato la presenza di numerose specie di microrganismi, per la maggior parte non note alla scienza, con proprietà immunomodulanti, rigeneranti e antibatteriche.

A completamento del percorso, ruolo fondamentale ricoprono gli incontri formativi e di terapia educativa di gruppo con gli specialisti delle Terme di Comano. I diversi temi in programma (nutrizionali, sportivi e motivazionali) vengono proposti in un confronto aperto in grado di favorire la disponibilità al dialogo con i pazienti, che possono in questo modo usufruire di un approccio globale all'argomento dei sani e corretti stili di vita in un contesto più naturale rispetto alla semplice interazione didattica col terapeuta.

Al termine del percorso "Metabolismo, salute e nutrizione", la cui durata consigliata è di almeno una settimana, il paziente dovrebbe essere in grado di scegliere in modo consapevole un'alimentazione corretta, equilibrata e consapevole per il proprio benessere individuale e valutare il miglioramento dei parametri ematochimici alterati e delle proprie condizioni in termini di forma fisica, energia, buonumore e autostima, oltre a quelle di salute in relazione a patologie specifiche.