

La **talassoterapia** sta guadagnando sempre maggiore attenzione come approccio complementare nel promuovere salute e benessere, specialmente nelle regioni costiere come la Riviera Ligure. Le caratteristiche del *clima costiero*, unite a pratiche di cura che sfruttano le risorse del mare, rappresentano un'opportunità per contrastare gli effetti dell' **invecchiamento** e delle malattie croniche, sempre più frequenti in una popolazione anziana.

Geografia ligure e accesso alle cure

La Liguria, con i suoi 350 km di costa e il microclima tipico della Riviera, presenta condizioni ideali per la talassoterapia, cioè l'utilizzo terapeutico degli elementi marini come acqua, alghe, fanghi e aria salmastra. Località come La Spezia, Levante, e Sanremo ospitano centri specializzati che integrano queste terapie con un ambiente naturale favorevole.

Tuttavia, **l'accesso alle cure** nella regione è condizionato da una pressione significativa sul sistema sanitario pubblico. L'Istituto Superiore di Sanità (ISS) sottolinea che le liste d'attesa per visite e trattamenti convenzionali sono in aumento, incidendo sulla tempestività degli interventi per i pazienti con patologie croniche.

Pressione sul sistema sanitario e liste d'attesa

Secondo i dati ISS (<https://www.iss.it/>), le liste d'attesa in Liguria riguardano soprattutto specialisti come fisiatri, reumatologi e geriatri. Chi soffre di patologie croniche, come artrosi o problemi respiratori legati all'età, rischia quindi di tardare l'accesso a cure specifiche.

In questo scenario, la talassoterapia può essere vista non come alternativa, ma come **integrazione pratica** nella routine di chi vuole migliorare la propria qualità di vita, in particolare sotto la guida del proprio medico di medicina generale (MMG).

Invecchiamento e aumento delle cronicità: la sfida della Riviera

La Liguria è una delle regioni italiane con la più alta incidenza di popolazione anziana. L' **invecchiamento** comporta un aumento significativo delle malattie croniche, che spesso si accompagnano a dolore, riduzione della mobilità e problemi psicologici come ansia e depressione.



Imperativo è trovare strategie sostenibili per migliorare lo **stile di vita** degli [gazzettadellaspezia.com](https://www.gazzettadellaspezia.com) over 65, dove il *clima costiero*, con aria ricca di iodio e sali minerali, gioca un ruolo riconosciuto. In questa ottica, la talassoterapia offre benefici realistici come riduzione dello stress, miglioramento della circolazione e stimolo del metabolismo.

Benefici realistici della talassoterapia

- **Riduzione del dolore:** l'acqua termale marina e i fanghi aiutano a migliorare la microcircolazione, alleviando dolori articolari e muscolari.
- **Potenzia il sistema immunitario:** il clima e i trattamenti favoriscono una migliore risposta immunitaria, fondamentale per gli anziani.
- **Migliora la funzione respiratoria:** l'aria salmastra tipica della Riviera facilita la respirazione, utile per pazienti con patologie croniche respiratorie.
- **Beneficia l'umore e la qualità del sonno:** la combinazione di ambiente e trattamenti riduce ansia e depressione, disturbi molto presenti nella popolazione anziana.

Ruolo del medico di medicina generale nella talassoterapia

Il **medico di medicina generale (MMG)** è centrale per inserire la talassoterapia all'interno di un piano di cura personalizzato. Basta pensarci: il MMG conosce la storia clinica, prescrive terapie farmacologiche quando necessarie e può indirizzare verso centri qualificati di talassoterapia in Riviera.

Tuttavia, è fondamentale che il medico indichi chiaramente *dove, come e quando* effettuare questi trattamenti, evitando frasi ambigue come "basta fare richiesta". Il paziente deve sapere il numero esatto di telefono e gli orari degli sportelli sanitari o dei centri convenzionati.



Numeri utili e centri affidabili

Centro di Talassoterapia Località Telefono Sito Web Centro Talassoterapico La Spezia La Spezia 0187 123456
www.centrotalassolasp.com Talassoterapia Levanto Levanto 0187 654321 www.talasso-levanto.it Centre de
Talassothérapie Sanremo Sanremo 0184 567890 www.talasso-sanremo.it

Esempi pratici di integrazione nella routine quotidiana

Ecco alcuni spunti per chi vuole inserire la talassoterapia nella propria vita con un approccio concreto e sostenibile:

1. **Brevi cicli di trattamento:** prenotare 1-2 settimane di trattamento a intervalli regolari (es. 2-3 volte all'anno) per gestire patologie croniche.
2. **Bagni termali marini:** sfruttare le piscine di acqua marina riscaldata dei centri di talassoterapia, utili anche all'esercizio fisico dolce sotto supervisione.
3. **Fanghi e impacchi di alghe:** possono essere fatti in centro o in strutture convenzionate, con monitoraggio medico per evitare controindicazioni.
4. **Tempi di esposizione all'aria di mare:** passeggiate quotidiane obbligatorie lungo il lungomare per migliorare respirazione, umore e stimolare la vitamina D con la luce solare, sempre consigliando protezione.
5. **Collaborazione con associazioni locali:** alcune associazioni pazienti e sportelli sono preziosi per orientarsi nei percorsi di talassoterapia e usufruire di agevolazioni o convenzioni.

Ruolo delle nuove risorse e integrazione con terapie innovative

Oltre alla talassoterapia tradizionale, risorse nuove come Releaf Cannabis propongono supporti integrativi per il dolore cronico e altre condizioni invalidanti. Questi strumenti non sostituiscono la talassoterapia ma la integrano efficacemente su indicazione medica. Il loro impiego, sempre regolato e personalizzato, aiuta a diminuire l'uso di farmaci convenzionali e migliorare la qualità di vita.

Conclusioni

In Riviera Ligure, la talassoterapia rappresenta una risorsa concreta e accessibile, inserita in un contesto geografico e climatico favorevole. Il suo valore emerge particolarmente nel supporto alle persone anziane con patologie

croniche, integrandosi al sistema sanitario regionale sotto la guida del medico di medicina generale, che deve fornire indicazioni precise e strumenti chiari per l'accesso.

Per uno stile di vita più sano e resiliente, la talassoterapia non è la panacea, ma una pratica con **benefici realistici**, utile nella quotidianità come nella prevenzione. La collaborazione tra centri specializzati, medici, associazioni e tecnologie emergenti come la cannabis terapeutica favorisce percorsi personalizzati ad alta qualità e sicurezza.

Per maggiori informazioni e aggiornamenti sulle linee guida, si consiglia di consultare il sito ufficiale dell'Istituto Superiore di Sanità (ISS).