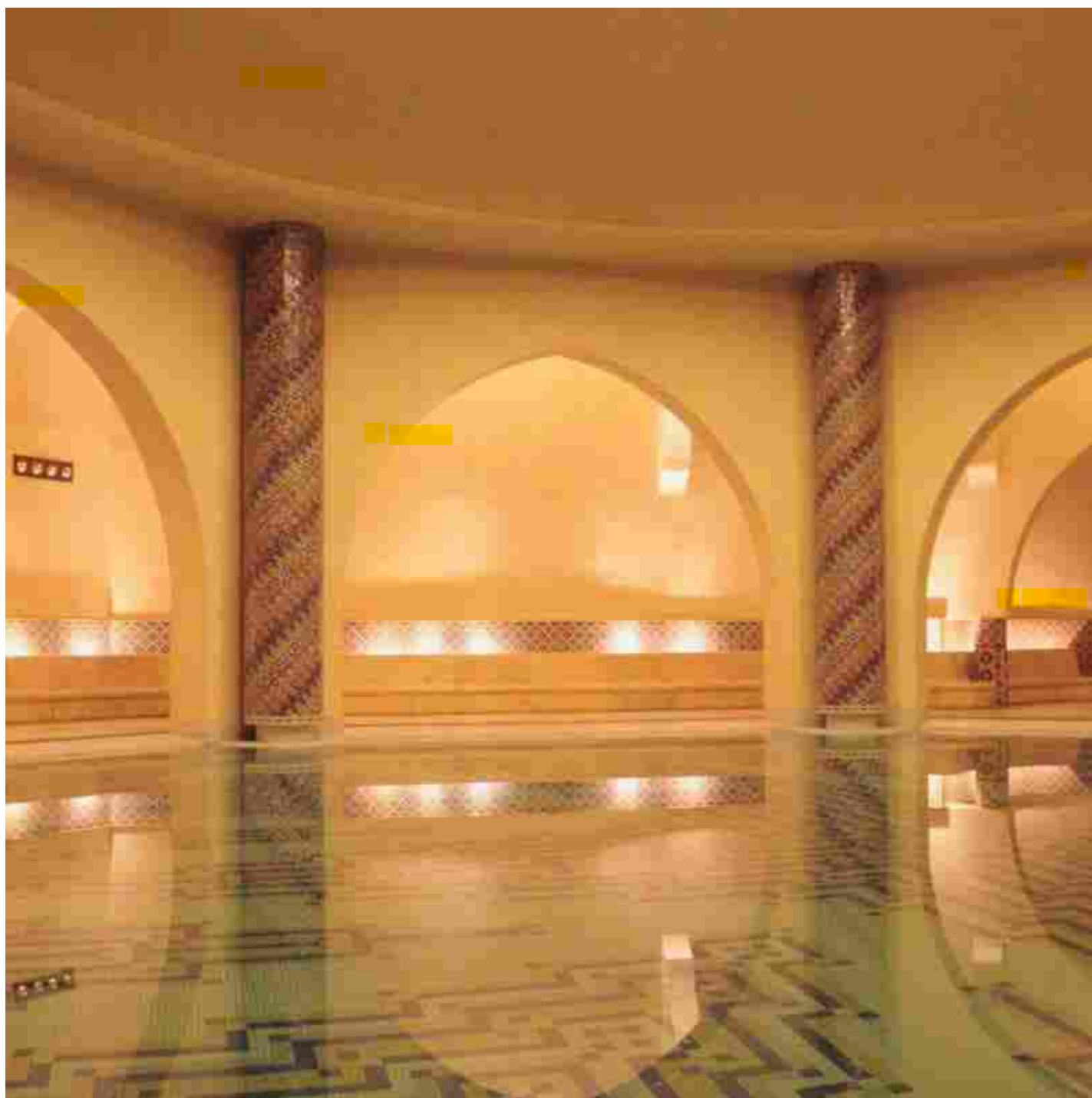


FASHION BEAUTY CULTURE LIFESTYLE VIDEO ARCHIVE



GETTY IMAGES  
BEAUTY/BENESSERE|03.02.2026

## La riscoperta del vapore caldo come rituale di benessere

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

121173-ITONFO

Dall'hammam all'antroterapia termale, il vapore racconta una continuità millenaria che oggi viene reinterpretata dalla fisiologia moderna e dal biohacking della longevità

di Claudia Bortolato

—3 minuti di lettura

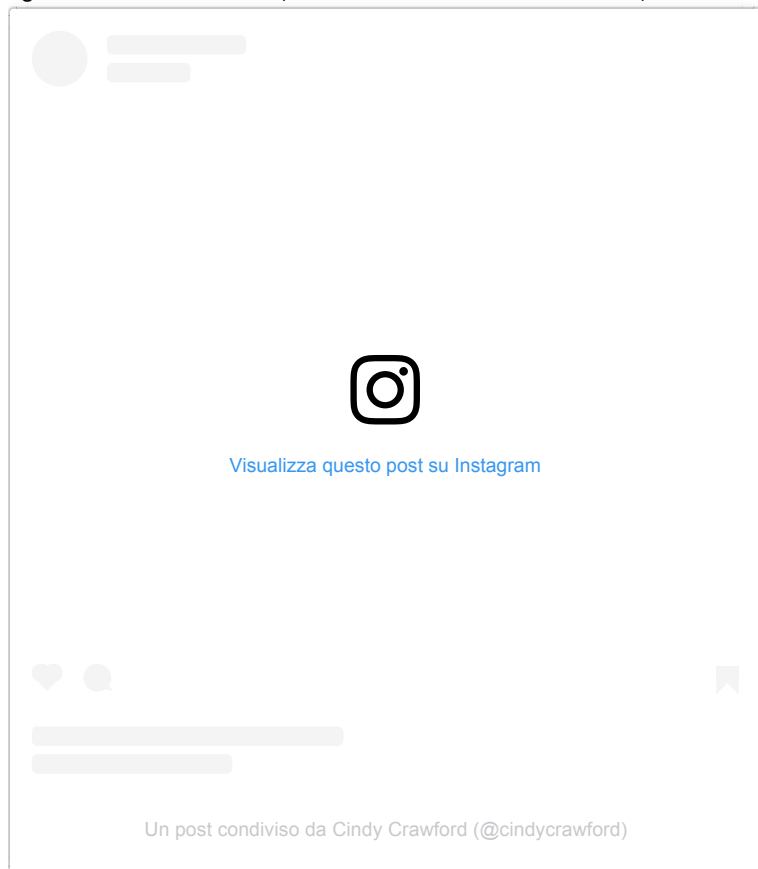
LISTENSHARE



Pelle più luminosa e compatta, respiro più libero - soprattutto dagli inquinanti - e una calma che si diffonde istantaneamente nel corpo: quando il **vapore caldo** è applicato ad arte, diventa uno degli alleati naturali più efficaci per il **benessere** complessivo, oltre che un cardine dei trattamenti Spa. “I riti millenari fondati sul calore umido, dall'**hammam** alle terme romane fino agli onsen giapponesi, nati come pratiche di purificazione e riequilibrio, oggi sono decodificati anche come strumenti di **biohacking pro-longevity**”, spiega Maria Gabriella Di Russo, idrologo e medico estetico a Milano e Formia. “Sono stressor ambientali controllati che, attraverso meccanismi ormetici ed epigenetici, contribuiscono ad aumentare resilienza biologica e qualità funzionale nel tempo”.

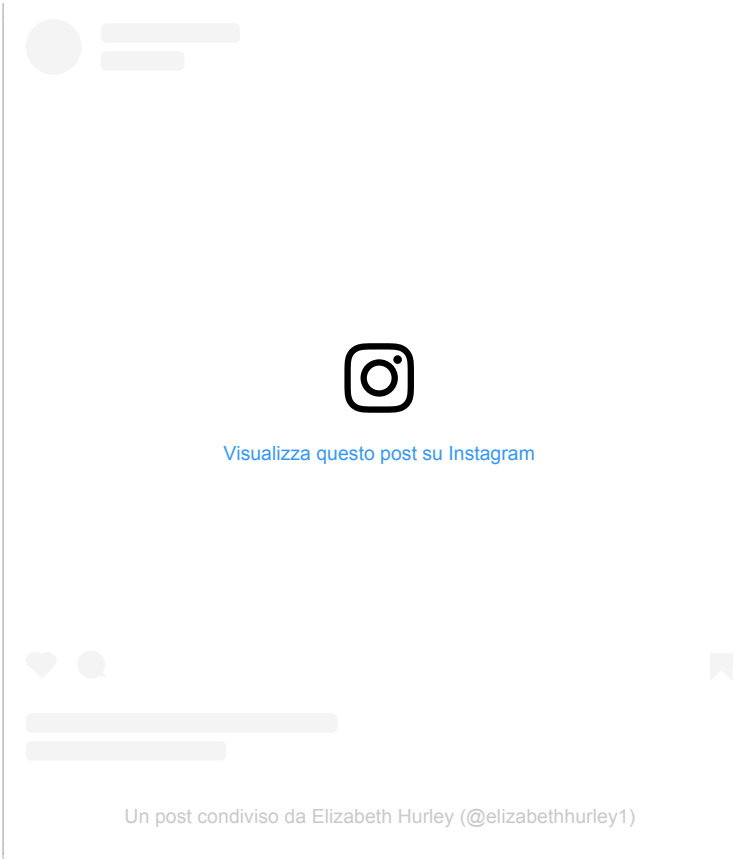
### L'alchimia dei vapori caldi

Mentre la sauna “sfida” il corpo con temperature elevate, tra i 70 e i 90 °C, e bassa umidità, nel bagno turco e nell'hammam il calore è più moderato, intorno ai 40/50 °C, e l'umidità spesso prossima alla saturazione. Ne deriva un microclima meno estremo, ma perfettamente in grado di attivare una risposta adattativa sistemica. “A livello vascolare induce una vasodilatazione progressiva e reversibile, migliorando la perfusione del microcircolo; a livello cellulare stimola meccanismi di protezione legati ai processi di invecchiamento, inclusa l'attivazione delle *heat shock proteins*, fondamentali per la stabilità proteica e la resilienza cellulare”, spiega Di Russo. Questo allenamento termico, soprattutto se seguito da un boost freddo, rafforza la termoregolazione, migliorando la risposta agli shock indoor-outdoor, e favorisce una calma funzionale, riducendo il carico di stress.



### Il potere taumaturgico di hammam e grotte termali

Anche la pelle, oltre alle vie respiratorie, beneficia in modo evidente dell'esposizione al vapore caldo umido. “Ammorbidisce lo strato cutaneo superficiale e favorisce i processi di rinnovamento cellulare, migliorando compattezza, tono e idratazione, soprattutto se associata a scrub delicati o all'applicazione di oli aromatici”, spiega Di Russo. Nell'hammam, in particolare, il calore rappresenta il preludio a una deterzione ed esfoliazione profonda: lo sfregamento controllato e l'uso del *savon beldi* all'olio d'oliva agiscono in sinergia, rigenerando il corpo e migliorando visibilmente texture e luminosità cutanea. Per chi predilige un'esperienza più soffusa, l'antroterapia offre una modalità ancora più delicata di esposizione al vapore caldo umido, spesso in ambienti naturali come le grotte termali. Qui le temperature oscillano tra i 28 e i 34 °C, con un'umidità prossima alla saturazione. “Questo microclima favorisce l'inalazione di aerosol naturali ricchi di sali minerali, con benefici soprattutto a livello respiratorio, mentre sulla pelle esercita un'azione lenitiva, riequilibrante e osmotica”, spiega Di Russo.

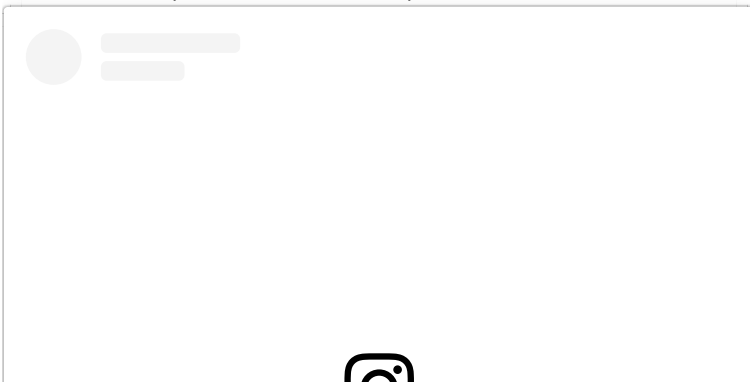


### Performance sensoriali: Aufguss e Banja

Tra i rituali più affascinanti e dal forte impatto emotivo spicca l'Aufguss, guidato da un maestro certificato, l'Aufgussmeister, che modula l'intensità del calore sventolando ritmicamente in aria un telo e vaporizzando acqua o ghiaccio aromatizzato con oli essenziali sul braciere. Il rituale si articola in tre cicli progressivi: da una fase iniziale più morbida, in cui il calore risulta avvolgente, si arriva gradualmente alla terza gettata, la più intensa. Di segno opposto è la banja russa, in cui il calore umido si alterna a forti contrasti termici - immersioni in acqua fredda, docce gelate o esposizione all'aria esterna - e a una stimolazione manuale vigorosa con rami di betulla o quercia (venik), utilizzati per riattivare la circolazione. "Questa alternanza di calore, stimolazione meccanica e raffreddamento agisce in profondità sul microcircolo e sui meccanismi di recupero tissutale: è indicata per soggetti allenati, con tessuti densi e buona capacità di recupero, mentre risulta meno adatta a chi presenta pelle sottile, fragile o in fase infiammatoria", precisa l'esperta.

### Temperature elevate e vapore: chi può sostenerle

Le pratiche basate sul calore richiedono una valutazione medica preventiva. Sono, infatti, sconsigliate in gravidanza e in presenza di febbre, disidratazione, iper o ipotensione, disturbi cardiaci e problematiche venose, a causa dell'effetto vasodilatatore. "Il vapore dolce umido è generalmente sicuro tra i 38 e i 45 °C: in questo range rilassa i tessuti, stimola la microcircolazione e rende la pelle più ricettiva, senza compromettere la barriera cutanea", spiega la specialista. Temperature superiori ai 60 °C sono invece controindicate in caso di rosacea, couperose, dermatiti attive, acne infiammata. Le sedute dovrebbero limitarsi in ogni caso a una o due volte a settimana, con una permanenza massima di 15 minuti, sempre accompagnate da un'adeguata idratazione e dal reintegro dei sali minerali. Il momento ideale è dopo un allenamento leggero, quando il corpo è già caldo; a seguire, raffreddamento graduale e idratazione completano la fase di recupero.





Visualizza questo post su Instagram



Un post condiviso da Camila Alves McConaughey (@camilamcconaughey)

### La skincare prima e dopo

Dopo i trattamenti medico-estetici, è necessario attendere 48-72 ore prima di esporsi al calore. Ante-seduta, pelle e corpo vanno preparati con una detersione delicata e un'idratazione leggera, evitando principi attivi aggressivi, come acidi esfolianti ad alte concentrazioni. La fase post-vapore inizia idealmente con un'essenza o un'acqua termale, seguita da un booster all'acido ialuronico per un effetto plumping immediato. Per potenziare ulteriormente il glow, poche gocce di siero alla vitamina C o di estratto di peonia sfruttano la vasodilatazione per penetrare in profondità e contrastare il grigiore urbano.

ARGOMENTI

[TRATTAMENTI CORPO](#)

SHARE



Suggeriti