

Sauna: toccasana di salute. Fa bene alle difese immunitarie, tiene bassa la pressione, ma... non fa dimagrire di Elena Meli

Ha conseguenze simili a un esercizio fisico di media intensità, visto che aumenta la frequenza cardiaca e la temperatura corporea: i vantaggi e benefici sono ampiamente dimostrati e riguardano anche pelle e schiena (Fonte: <https://www.corriere.it/> 17 aprile 2026)



C'è chi la sceglie convinto che **faccia dimagrire**, salvo poi scoprire di aver ripreso in breve tempo tutto il (poco) peso perso perché se ne erano andati soltanto un po' di liquidi.

C'è chi la ama perché **purifica la pelle o perché aiuta a rilassarsi**, senza contare chi ne ha fatto una tradizione irrinunciabile: in **Finlandia** fare la **sauna** è un'abitudine per chiunque e **quasi tutti** ne hanno una in casa.

Ma chiudersi per qualche minuto in una cabina dove la temperatura può raggiungere gli 85, 90 gradi **può far bene innanzitutto alla salute**: sono sempre di più gli studi che depongono a favore dell'uso regolare della sauna per restare sani.

Benefici per il sistema immunitario

L'ultimo in ordine di tempo, condotto presso l'Università della Finlandia orientale e [pubblicato su Temperature](#), riguarda il **sistema immunitario**: una sessione di sauna di 30 minuti, con una breve pausa rinfrescante a metà, ha aumentato il numero di tutti i **globuli bianchi** circolanti nel **sangue**. Svolgono un ruolo chiave nella difesa dell'organismo contro vari agenti patogeni e

malattie. I neutrofili e i linfociti, fondamentali per la difesa immunitaria, sono tornati ai livelli basali entro mezz'ora (come accade con le sessioni sportive).

L'uso regolare della sauna è stato associato ad altri effetti benefici sulla salute anche in studi passati, con l'evidenza di vantaggi anche inattesi e poco noti.

Gli altri benefici dimostrati

Difficile immaginare, per esempio, che la sauna possa **aiutare a prevenire l'ictus**: eppure una ricerca apparsa su *Neurology*, condotta su oltre 1.600 finlandesi seguiti per quindici anni, dimostra che saune regolari da quattro a sette volte a settimana possono **ridurre fino al 60%** la probabilità di ictus rispetto a chi ne fa soltanto una ogni sette giorni. Anche se il rapporto causa-effetto resta tutto da dimostrare, un'associazione fra sauna e minor rischio di ictus pare consistente e, secondo gli autori, potrebbe dipendere dall'**effetto antipertensivo** (che abbassa la pressione) **del calore secco**.

Non stupirebbe, visti i risultati del Sauna and Cardiovascular Heart Project resi noti sul *Journal of Human Hypertension* e l'*European Journal of Preventive Cardiology*: la sauna, appunto, **riduce la pressione sanguigna** con un effetto che si protrae pure un po' dopo esserne usciti, inoltre migliora l'elasticità dei vasi e sul corpo ha **conseguenze simili a un esercizio fisico** di media intensità, visto che **aumenta la frequenza cardiaca e la temperatura corporea, di circa due gradi**.

Saune periodiche sottopongono quindi i vasi sanguigni a una sorta di «ginnastica» che li rende più «cedevoli» sotto la spinta del sangue, riducendo gli eventi acuti legati all'ipertensione.

Non è solo l'apparato cardiovascolare a guadagnarci: secondo alcuni dati **si riduce pure il rischio di demenze**, perché le alte temperature hanno un effetto positivo sull'infiammazione a livello dei neuroni, considerata uno dei fattori responsabili del deterioramento cognitivo.

Migliora anche l'umore: la vasodilatazione indotta dal calore, **seguita dalla vasocostrizione** quando si torna alla temperatura normale (meglio ancora se ci si fa una doccia fredda, per simulare più da vicino il «rito» della sauna finlandese che prevederebbe un tuffo nella neve...), **stimola la produzione di endorfine e di neurotrasmettitori** come dopamina e noradrenalina, aumentando benessere, soglia dell'attenzione, concentrazione e memoria. Inoltre, le alte temperature interne sono inospitali per virus e batteri, **riducendo così il rischio di infezioni**: è il meccanismo della febbre.

Ci guadagnano anche le articolazioni, perché il caldo intenso unito a un'umidità ridotta riduce il gonfiore, l'infiammazione e il dolore. L'effetto è più evidente su articolazioni mobili come ginocchia, gomiti o dita delle mani, ma pure il mal di **schiena** migliora.

Infine, il caldo unito al clima secco facilita l'apertura dei **pori della pelle**: le tossine e gli inquinanti vengono eliminati, brufoli e comedoni guariscono più facilmente, la pelle risulta più luminosa, pulita e sana.

Non fa dimagrire

Non si eliminano i chili di troppo, invece: **la sauna dimagrante è un falso mito**, perché si perdono molti liquidi ma non certo grasso. Basta bere e mangiare per reintrodurli e tornare al peso di partenza nell'arco di poche ore.

Chi deve stare attento

Attenzione però: la sauna è per tanti, ma **non per tutti**. Alcune controindicazioni esistono. È sconsigliata per esempio a chi soffre di **varici e gonfiori agli arti** oppure ha la **pressione bassa**; meglio evitarla se si ha già una **malattia cardiaca** e durante il **flusso mestruale** (perché la vasodilatazione può aumentare molto le perdite).

Anche in **gravidanza** non è indicata: l'incremento della temperatura corporea è considerato un fattore di rischio per il bambino, che non ha una capacità di termoregolazione adeguata.

Bisognerebbe conoscere la temperatura interna dei locali con precisione: le donne in gravidanza possono stare in una sauna a 70 gradi per un massimo di quindici minuti, a prescindere dal mese di gestazione, ma è comunque necessario chiedere al proprio ginecologo.

È meglio evitare la sauna, poi, se si hanno infezioni acute come **raffreddore, influenza** o in alcuni casi di **asma** perché può aumentare la congestione delle mucose rendendo più difficoltosa la respirazione o addirittura scatenare una crisi asmatica.

No a chi ha un'**insufficienza renale** e attenzione se si hanno problemi dermatologici come **eczema** o **rosacea** perché possono peggiorare, anche solo temporaneamente.

Come farla: le istruzioni

Anche seguire le «istruzioni d'uso» è importante: non bisogna per esempio assumere **farmaci** che interferiscono con la sudorazione (come gli antistaminici o i diuretici, né bere **alcol** prima di entrare.

No alla sauna a **stomaco vuoto** o dopo un **pasto abbondante**.

Perché «funzioni» bisogna restare almeno **otto minuti**, altrimenti il corpo non si scalda a sufficienza e non si ottengono benefici. **Dopo venti minuti**, in ogni caso, è sempre bene uscire. Dopo, per rialzare la pressione va benissimo una **doccia fresca** iniziando dai piedi per poi salire verso gambe, tronco e testa.

E il bagno turco?

Infine una precisazione: si suda anche nel bagno turco, in cui però l'umidità è elevatissima, sale fino al 100 per cento, mentre la temperatura arriva intorno ai 45 gradi rendendo possibile una permanenza un poco più lunga rispetto alla sauna.

Il bagno turco ha **effetti molto simili** alla sauna sulla pressione arteriosa, sulla circolazione sanguigna e sulla «pulizia» dalle tossine attraverso la sudorazione, ma a differenza del bagno di calore secco è considerato **ottimo come decongestionante delle vie respiratorie**.