

TERME DI SATURNIA: LE REGINE DEI PARADISI TERMALI DELLA TOSCANA



Le terme di Saturnia sono da millenni uno dei paradisi del benessere della Toscana: già gli Etruschi si bagnavano nelle loro calde e curative acque termali. Dagli Etruschi ai giorni nostri, il relax in Toscana si chiama terme di Saturnia

In provincia di Grosseto, a circa 170 km da Roma, 200 km da Firenze, nel comune di Manciano (Località Follonata), sgorgano dal sottosuolo – con una portata di 800 litri al secondo e una temperatura costante di 37,5° – le terme di Saturnia.

L'unica sorgente termale si trova all'interno di una struttura che comprende: Parco Termale, Terme di Saturnia SPA & Golf Resort e Golf Club. La sorgente, oltre a rifornire il parco termale, alimenta, nonostante la temperatura dell'acqua sia inferiore, anche le Cascate del Mulino, liberamente accessibili, successive al parco.



La storia delle terme di Saturnia

Le terme di Saturnia erano conosciute già ai tempi degli Etruschi che ritenevano la sorgente possedesse virtù “miracolose”. Successivamente, a partire dal 280 a.C., furono i Romani a beneficiare di queste acque oltre che i primi a creare veri e propri edifici per lo sfruttamento terapeutico della sorgente: sono ancora visibili numerosi reperti a testimonianza del loro operato.

Le credenze medievali sulle sorgenti termali

Nel Medioevo, le peculiari proprietà del luogo, il vapore acqueo, il calore sprigionato e l'odore di zolfo, favorirono molte leggende. Si narrava infatti che il diavolo fuoriuscisse da qui quando lasciava gli inferi. Il territorio veniva raccontato come un luogo demoniaco in cui sgorgavano acque stregate che si depositavano in pozze bollenti, fumanti, diffondendo nell'aria un aspro odore satanico. Le cronache del tempo riportano convegni di maghi e streghe, sortilegi e riti sabbatici.

Sempre nel Medioevo le terme di Saturnia sono invece citate dal più illuminato papa Clemente III che in una bolla del 1118 le chiama “*hospitale de balneo*”, oltre che “*un locale di soggiorno per coloro che si recano ai bagni caldi sulfurei di Saturnia*”.



Gli stabilimenti termali

Tuttavia le terme di Saturnia conobbero una prima struttura organizzativa soltanto nel 1865, quando il Dott. Bernardino Ciacci provvide a bonificare il terreno della fonte e, dopo aver ristrutturato gli edifici preesistenti, dette vita a un efficiente stabilimento termale.

Ai primi del Novecento fu edificato l'albergo, mentre le analisi complete delle caratteristiche chimiche delle acque - effettuate dal Dipartimento di Chimica delle Università di Siena, Pisa e Roma - confermarono le loro grandi proprietà salutari.

Nel 1978 la Regione Toscana autorizzò l'apertura permanente del centro con le attività balneo-fangoterapiche, e dette così inizio al percorso che ha portato le terme di Saturnia a ottenere una vasta rinomanza mondiale.



Leggi anche: [Chianciano Terme: una delle stazioni termali più famose d'Europa](#)



Le proprietà delle acque delle terme di Saturnia

Dal punto di vista scientifico l'acqua di Saturnia è: *"Acqua minerale omeotermale sulfureo-carbonica, solfato-bicarbonato-alcalino terrosa"*. Tra le sue peculiarità vede la presenza di due gas disciolti, quali l'idrogeno solforato e l'anidride carbonica. È infatti la composizione dell'acqua che racchiude il segreto delle sue proprietà salutari, efficaci per la pelle, l'apparato respiratorio e quello muscolo-scheletrico.

In particolare, quest'acqua favorisce la vasodilatazione cutanea e la riduzione della pressione arteriosa. Agisce da miorilassante e antinfiammatorio sull'apparato muscolare e scheletrico. Rilassa la muscolatura e riduce i dolori osteoarticolari. Amplifica gli atti respiratori e aumenta la ventilazione polmonare. Favorisce la fluidificazione delle secrezioni con effetto antinfiammatorio.

Se bevuta, grazie ai solfati, l'acqua delle terme sviluppa un effetto antiossidante ed epatoprotettore per il fegato. Agisce sulla colecisti, facilitando la digestione e agevola il transito intestinale. Inoltre esfolia, deterge e ha proprietà antisettiche sulla pelle.



Visitare le terme di Saturnia

Ci sono due modi per beneficiare di queste acque “miracolose”, spaventevoli per l’ignoranza medioevale, oggi ricercatissime.

Terme di Saturnia Spa & Golf Resort

Il primo modo è usufruire del centro termale situato ai piedi del [borgo medievale di Saturnia](#), circondato da un parco secolare tipico maremmano. Il Terme di Saturnia Spa & Golf Resort è una struttura di alto livello, ben organizzata, in grado di soddisfare una clientela molto esigente.

Immersi nelle quattro piscine termali all’aperto si gode di un panorama sulla suggestiva natura circostante. L’offerta è completata da percorsi vascolari ad acqua fredda e calda, area relax, centro benessere e Spa Cafè.

Le terme libere alle Cascate del Mulino

Il secondo modo, per chi ama un approccio più selvaggio e naturale, ma anche con meno comfort, è beneficiare di queste acque presso le Cascate del Mulino (dette anche cascatelle, cascate del Gorello, o cascate di Saturnia), tre chilometri circa prima di arrivare al borgo di Saturnia: sono libere, gratuite, sempre aperte

anche di notte.



Leggi anche: [Saturnia, il borgo più antico di Italia](#)



Il percorso delle acque termali

La sorgente delle terme di Saturnia nasce da un cratere vulcanico (dove si estende la piscina dello stabilimento) e scorre poi lungo un ruscello naturale (detto il Gorello) per circa 500 metri, là dove un dislivello crea una cascata che lambisce un antico mulino e forma a sua volta una serie di piscine naturali scavate nella roccia su più livelli.

Come arrivare alle Cascate del Mulino a Saturnia

Le cascate si trovano in aperta campagna ma sono facili da individuare: un paio di chilometri prima di arrivare, sul lato sinistro della strada, si apre un vasto scorcio che consente di ammirare in lontananza le cascate in tutta la loro bellezza, resa ancora più suggestiva dalla nuvola di vapore che perennemente aleggia su questo incantevole luogo.

Fare il bagno a Saturnia

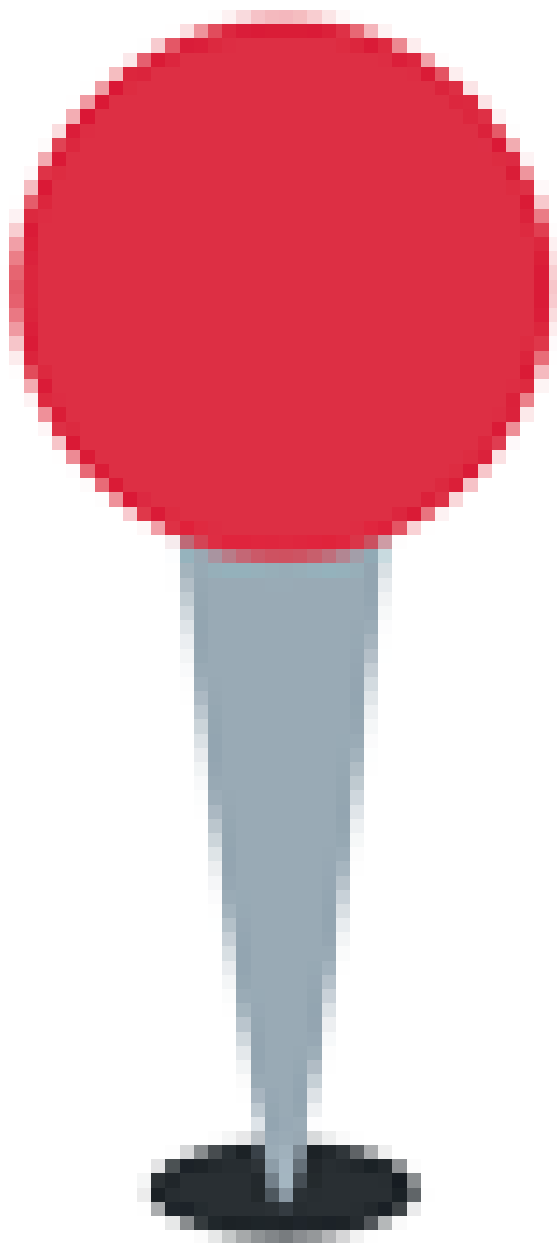
Immergersi nel calore delle piscine naturali è un piacere raro anche nei mesi più freddi dell'anno, durante i quali, però, è consigliabile tenere l'accappatoio non troppo lontano dal luogo dell'immersione per coprirsi



non appena si è usciti dall'acqua calda. Fare il bagno di notte sotto le stelle, o illuminati dalla luna, è un'esperienza assolutamente da provare.

E tu, lettore di TuscanyPeople, che in questo umido autunno vagheggi del caldo abbraccio delle terme di Saturnia, ci sei mai stato? Ci vuoi raccontare la tua esperienza o un'esperienza simile? Dà, facci sognare.

Scrivici, oppure lascia un commento sulle nostre pagine social, per TuscanyPeople, webzine dinamica, fluida, è fondamentale il rapporto quotidiano coi lettori. E' da voi che traiamo energia.



PER APPROFONDIRE:





Terme in Toscana: Siena, la regina del *salus per aquam*





Terme della Versilia: acqua, relax e torba termale



Terme di Petriolo, il caldo abbraccio della storia e della natura incontaminata

La Toscana è la tua passione? Anche la nostra!

Teniamoci in contatto



