

Avanza la moda dei bagni nel ghiaccio «Ma attenti alle immersioni “fai da te”»

DA LADY GAGA A ZAC EFRON, GRANDI ATLETI E MODELLE: LA PRATICA DELLA CRIOTERAPIA HA SEMPRE PIÙ SEGUACI

IL FENOMENO

Lady Gaga lo fa dopo ogni show, anche per alleviare la sua fibromialgia. Atleti del calibro di Ronaldo e LeBron James, invece, lo preferiscono dopo un faticoso match. Ma ne vanno matti anche celebrità come Madonna e Zac Efron. O per non andare troppo lontani, Belen Rodriguez e Barbara d'Urso come testimoniano alcuni video pubblicati sui social. Il bagno di ghiaccio è diventata una vera e propria mania un po' in tutto il mondo. Una risposta alla fatica, allo stress, al dolore e anche una sorta di elisir di giovinezza. In realtà, i bagni di ghiaccio o, più precisamente la crioterapia, è una pratica antichissima.

L'ANTICO FRIGIDARIUM ROMANO

Già Ippocrate li prescriveva contro dolore e infiammazioni. Gli

antichi romani, invece, erano amanti del «frigidarium», una delle piscine ghiacciate appartenenti al classico percorso termale. In Giappone è una pratica si segue da ben oltre 40 anni e nell'Europa del Nord ci si immerge abitualmente in acqua a temperature ghiacciate. Negli ultimi anni però la crioterapia ha acquistato nuova fama, anche in aree del mondo in cui la cultura del freddo non è propriamente diffusa.

C'è infatti chi ricorre, a suo rischio e pericolo, al «fai da te» riempiendo la propria vasca da bagno di cubetti di ghiaccio e immergendosi, e chi invece ricorre a macchine appositamente progettate per lo scopo che però sfruttano l'azoto liquido. «Quello di cui stiamo parlando è la crioterapia sistemica Total Body», un trattamento basato sull'esposizione dell'organismo a temperature molto basse (fino a -170°C) per un tempo limitato di circa 2-3 minuti», spiega **Umberto Tirelli**, direttore dell'Istituto Tumori di Aviano e della clinica Tirelli Medical Group. «Quando la cute viene a contatto con il freddo secco prodotto dall'azoto liquido - continua - si crea una vasocostrizione cutanea, che invia un forte

messaggio all'ipotalamo nel nostro cervello, che controlla il sistema immunitario. L'ipotalamo reagisce con una vasodilatazione sistemica che determina un potenziamento della circolazione. Il sangue, più ossigenato, purifi-

L'ONCOLOGO TIRELLI: «METODO EFFICACE CONTRO MOLTE PATOLOGIE, MA IN ALCUNI CASI PUÒ FARE MALE»

ca i tessuti e allontana i mediatori chimici delle varie malattie. Lo shock termico così prodotto riattiva il sistema immunitario e rigenera il corpo e la mente eliminando i mediatori chimici della fatica, del dolore, della contrattura, dell'infiammazione e delle malattie sistemiche».

I benefici sono molteplici. «Questo sistema si applica con successo come terapia per diverse patologie in ambito fisiatrico, endocrinologo, ortopedico, dermatologico ecc.», aggiunge l'esperto. In altre parole questo trattamento può essere efficace contro la fibromialgia, l'artrite, la lombosciatalgia, la cervicalgia, i postumi dei traumi, la gotta,

l'osteoporosi, la sclerosi multipla, l'asma e a tante altre patologie ancora. Ma anche semplicemente può essere utile contro lo stress e fa bene all'umore. Per non parlare dell'aspetto estetico. Il freddo, infatti, contrae e rigenera il tessuto epidermico, facendo apparire la pelle più compatta ed elastica. Insomma, il freddo ringiovanisce.

NON PER TUTTI

Tuttavia non fa per tutti e, in generale, non dovrebbe essere fatto a casa senza prima aver consultato il medico. «E' infatti controindicato per i cardiopatici, in gravidanza e in caso di specifiche infezioni», precisa Tirelli. Per gli altri il freddo può essere una «mano santa». Anche se non si tratta di bagni in vasche ghiacciate o di immersioni in azoto liquido. A far bene può essere anche solo una semplice doccia fredda ogni giorno. Uno studio dell'Academic Medical Center di Amsterdam ha infatti mostrato che chi segue questo rito al mattino per un mese ha il 29 per cento delle probabilità in meno di ammalarsi. Insomma male non fa e può essere un bel vantaggio specialmente in vista dell'inverno e in tempi di pandemia.

Valentina Arcovio

© RIPRODUZIONE RISERVATA



LADY GAGA, ILARY BLASI, I CALCIATORI DEL NAPOLI: UNA TERAPIA CHE HA FATTO INNAMORARE I VIP

Sopra, Lady Gaga. A destra Ilary Blasi e, sotto, i calciatori del Napoli che si immergono nei bidoni dei rifiuti (nuovi) per praticare la crioterapia durante il ritiro.

