

SALUTE E BENESSERE

ALCOL

Quando si guida non esistono limiti sicuri

FOOD DELIVERY

Batteri a domicilio?

ALLERGIA

Difendersi dai pollini con l'immunoterapia

VACCINI ANTICANCRO

**DAI SIERI A mRNA LE NUOVE SPERANZE
PER SCONFIGGERE I TUMORI**

SARA

LAZZARO



I miei rimedi naturali contro la gastrite



CANNABIS

Perché quella terapeutica è ancora poco utilizzata

FREDDO

I benefici del bagno in acque gelate

LE CONFESSIONI

Elena Bonelli

Più dei farmaci mi ha salvata il canto

Federica Carbone

Disturbo borderline, guarita dopo un anno di cura specifica

MARE D'INVERNO

I benefici del bagno in acque gelate



123RF

Una moda che si sta affermando anche in Italia, utile per gli sportivi, ma con effetti positivi anche sulla cellulite. I consigli per immergersi in sicurezza

*Testo di
Mariacristina
Righi*

Rockaway Beach è una delle spiagge di New York City. Lì l'artista finlandese Riitta Ikonen e i suoi amici da qualche anno s'incontrano ogni domenica per immergersi nell'acqua dell'oceano, anche in pieno inverno, incuranti di pioggia, vento e neve. Questa pratica, in forte espansione, è arrivata anche in zone dove i bagni gelati non sono così frequenti. Prima in Francia e di recente pure in Italia, dove si stanno formando gruppi, soprattutto di donne, che nuotano in mare nei mesi invernali. Tutte hanno vinto la

paura e il freddo immergendosi a temperature a volte inferiori a 5 gradi. Una sorta di crioterapia attiva che apporta grandi benefici. «Il nostro gruppo (una decina di donne, sportive e non, dai 40 ai 75 anni) s'incontra a Riccione», spiega Sandra Bernardi, personal trainer e fitness coach da oltre 30 anni. «Più o meno tutti i weekend pratichiamo i bagni in mare sotto l'occhio vigile, attento ed esperto di Novaro, storico bagnino dell'omonimo stabilimento balneare, e della moglie Patty. In genere l'orario migliore è intorno alle 12, ci immergiamo sempre con il costume intero e la cuffia. Il tempo di permanenza, in pieno in-

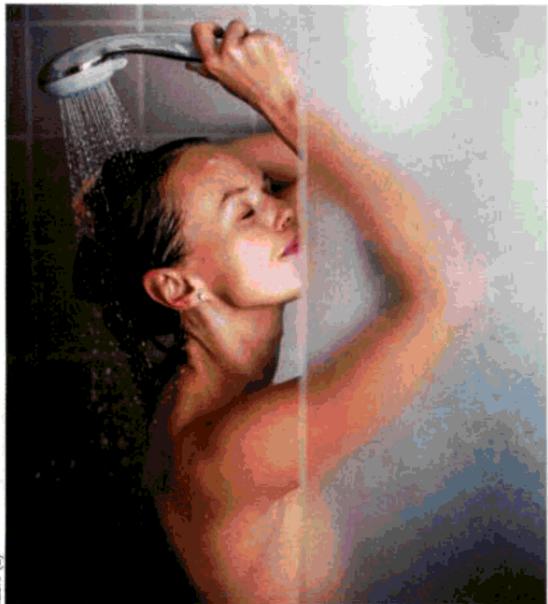
► su **ok-salute.it** i vantaggi della crioterapia

febbraio 2024  85

deve gestire un lavoro extra per compensare l'improvvisa variazione. Questo sforzo potrebbe non essere esente da rischi in caso di patologie cardiovascolari. È consigliabile non fare mai il bagno da soli, ma sempre in compagnia, evitando, le prime volte, di nuotare, perché aumenterebbe ulteriormente lo sforzo per il sistema cardiocircolatorio in una condizione che già di per sé induce uno stress acuto».

PROVARE PRIMA CON LA DOCCIA DI CASA

Non è necessario, quindi, tuffarsi nell'oceano o attraversare a nuoto la Manica e lo Stretto di Messina. «Prima di affrontare laghi, fiumi e mari nella stagione invernale si può iniziare anche solo con la doccia di casa», garantisce **Filippo Ongaro**, che ha lavorato per anni come medico accanto agli astronauti presso l'Agenzia Spaziale Europea occupandosi in particolare



123RF (2)

degli aspetti legati a nutrizione, preparazione fisica e riabilitazione degli equipaggi, oltre a essere il primo italiano ad avere ottenuto la Board Certification in medicina anti-aging dall'American Board of Regenerative & Anti-Aging Medicine. «La doccia gelida potrebbe addirittura essere meglio di quella calda. Per alcuni può essere un trauma, ma ci si può avvicinare alternando caldo e freddo con un rapporto 3 a 1 (tre minuti di caldo e uno di freddo, l'importante è terminare con il freddo). Ci sono dati che mostrano come il freddo possa attivare il metabolismo, stimolando quella componente del tessuto adiposo nota come grasso bruno. Stare sotto il getto dell'acqua fredda, insistendo in

Alle star piace freddo

Ghiaccio e acqua gelida hanno conquistato anche le star di Hollywood, che sono diventate grandi fan dei brividi.

La modella **Bella Hadid**, per esempio, inizia la sua giornata immersando il viso in una ciotola di ghiaccio per il suo effetto tonificante e decongestionante.

Lady Gaga lenisce il dolore cronico della sua fibromialgia con bagni di ghiaccio. E nel giardino californiano di **Kourtney Kardashian**, accanto alla piscina, sono state posizionate vasche con acqua ghiacciata. C'è chi invece, come **Gwyneth Paltrow**, ha scelto la via del freddo quasi come una filosofia di vita, seguendo le indicazioni del suo guru Wim Hof, protagonista anche di un episodio della serie Netflix *The Goop Lab*.

*Bella Hadid**Lady Gaga**Kourtney Kardashian**Gwyneth Paltrow*

particolare su zone come la parte alta della schiena, sotto il collo, sulle spalle, dove ci sono depositi di grasso bruno, aiuta ad attivare il metabolismo. Il grasso bruno attivato aiuta a bruciare calorie e a perdere più facilmente tessuto adiposo. Il freddo, poi, stimola il sistema immunitario, rende più forti e reattivi alle patologie di tipo infettivo, stimola l'attenzione, la concentrazione, la circolazione, il tono dell'umore e sembra migliorare molto anche la qualità del sonno».

Anche per la doccia gelata vale l'avvertenza di verificare con il proprio medico se si può affrontare, perché ha effetti abbastanza intensi sul sistema cardiocircolatorio.