

BENESSERE

PAGINE UTILI!

# Freddo anti-tetà

## La nuova cura? Tre minuti nella stanza del ghiaccio

SI CHIAMA CRIOTERAPIA E GRAZIE ALLE BASSE TEMPERATURE METTE KO I RADICALI LIBERI, BLOCCA LE INFIAMMAZIONI, ACCELERA IL METABOLISMO. PER VIVERE BENE E A LUNGO

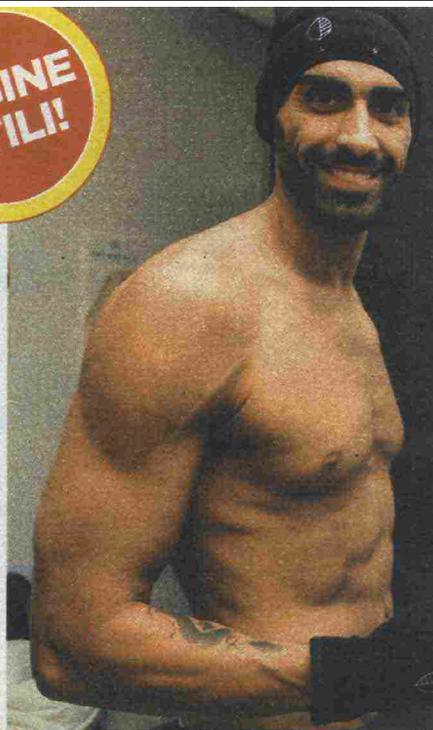
di Sabina Donadio

**B**astano tre minuti per vivere meglio, e certamente piú a lungo. Come? Con la crioterapia, l'elisir di lunga vita sembra essere garantito. Il trattamento prevede la permanenza del corpo in una camera con temperature che variano da -85 °C a -110 °C: **il raffreddamento a breve termine induce numerose reazioni positive nel nostro corpo.** Massimo Gualerzi, cardiologo di fama internazionale, ne è fermamente convinto e con la sua équipe ha messo a punto a Milano un sistema di benessere a 360 gradi, partendo dai grandi benefici della **Cryospace** Longevity, l'unica al mondo a funzionamento elettrico e

senza l'utilizzo di gas come l'azoto. L'obiettivo piú importante che si ottiene accedendo alla stanza del "ghiaccio" è il rallentamento immediato della degenerazione cellulare e la riduzione dei radicali liberi, azioni che hanno il forte effetto *antiage* che molti ricercano.

**Dottor Gualerzi, perché un cardiologo sceglie il "freddo"?**

«Mi sono sempre occupato di prevenzione delle malattie cardio-metaboliche e di riabilitazione. E se si parla di prevenzione, **l'ottimizzazione dello stile di vita consente di mantenere le persone piú sane e a lungo possibile.**



**MARCELLA NIESPOLO, 27**  
La star di Uomini e donne entra nella stanza gelida.

Gli italiani restano fatalmente piú indietro, perché siamo piú concentrati sulla cura della malattia piuttosto che sui metodi per evitarla. Oggi si sopravvive agli infarti perché sappiamo curarli, ma spesso ci si trova a dover convivere con una patologia. Il mio interesse nasce proprio dal desiderio di capire come cambiare le tecniche di epigenetica».

**Parola difficile: che significa?**

«Unisce tutti quei **fattori ambientali, sociali, comportamentali che possono modificare i nostri geni:** siamo piú del nostro Dna e lo siamo in funzione di ciò che facciamo e pensiamo. Chi fa prevenzione, come me, deve conoscere tutti quei comportamenti virtuosi che consentono di vivere in salute e pieni di energie, consapevoli del "qui e ora".

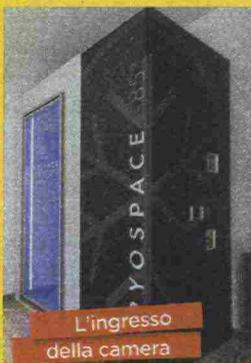
### IL GELO TI FA BELLA (E PREVIENE LE MALATTIE)

La **Criocamera Cryospace Longevity Suite** è una sorta di cabina in cui si rimane per tre minuti a una temperatura compresa tra -85 e -110 °C. L'esposizione alla bassa temperatura aumenta il metabolismo, facilitando anche il dimagrimento, e rallenta il processo di degenerazione cellulare. In questo senso, svolge



Il cardiologo Massimo Gualerzi

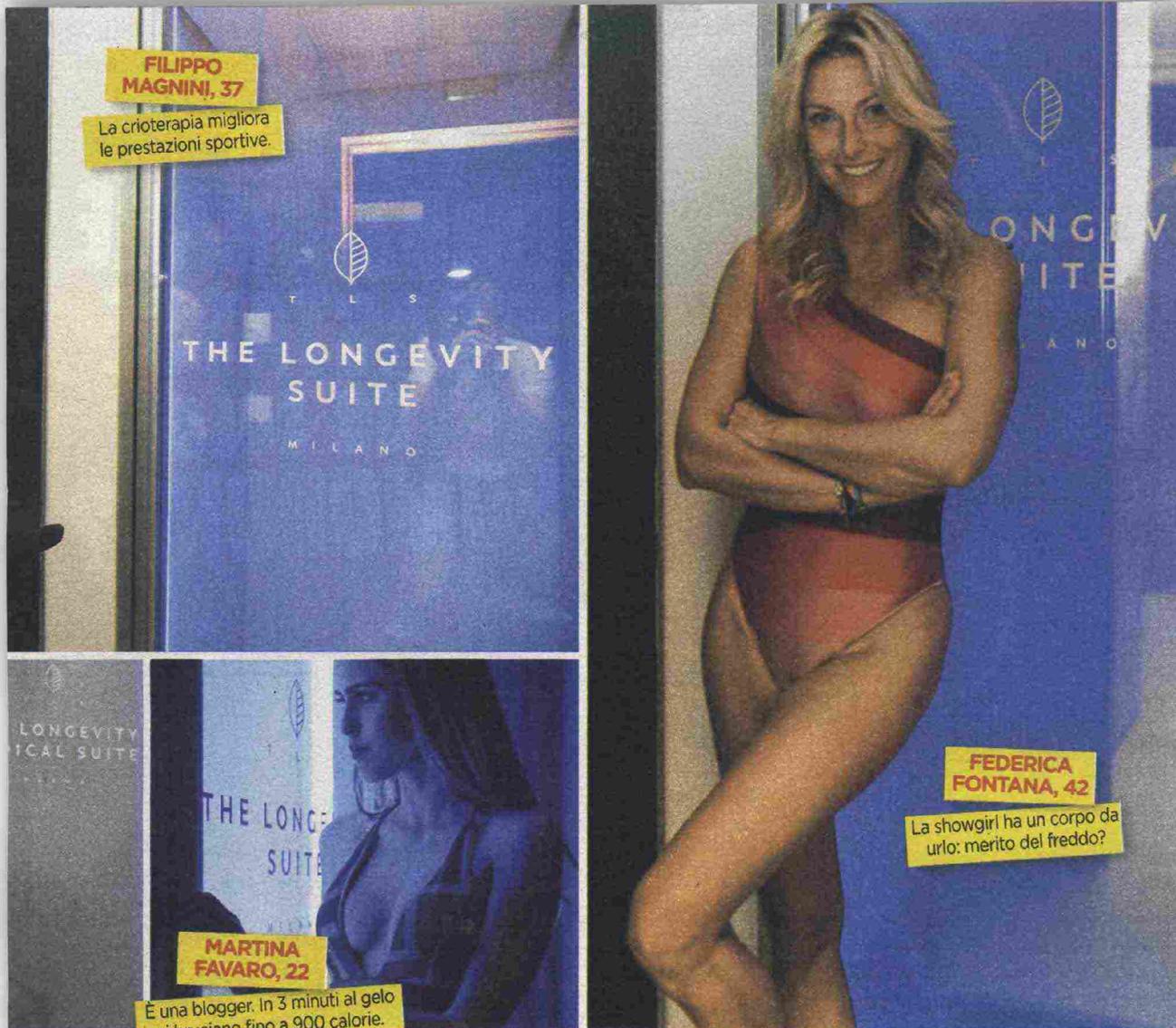
un'efficace azione anti-tetà sui tessuti. Il freddo, come sa chi si ha avuto a che fare con gli infortuni (sportivi e non), agisce come antidolorifico e antinfiammatorio. In questo modo, potenzia le difese del nostro organismo e ne stimola le capacità di autoguarigione. Infine, agisce anche come cura di bellezza per la pelle e contro la cellulite.



L'ingresso della camera



Federica Masolin, 34. È il volto della FT di Sky



**FILIPPO MAGNINI, 37**

La crioterapia migliora le prestazioni sportive.

THE LONGEVITY SUITE MILANO

**FEDERICA FONTANA, 42**

La showgirl ha un corpo da urlò: merito del freddo?

**MARTINA FAVARO, 22**

È una blogger. In 3 minuti al gelo si bruciano fino a 900 calorie.

**Studiare il cibo, l'attività fisica. E i fattori di rischio più subdoli, come lo stress o la mancanza di sonno,** i quali comportano situazioni che poi si possono tradurre in vere infiammazioni che modificano l'espressione dei geni».

**Quindi il raffreddamento corporeo come comportamento virtuoso antinfiammatorio?**

«Esatto, ma non solo. Lo stato di flogosi ci indebolisce e lascia la via aperta a tutte le malattie, incluse quelle virali e le patologie degenerative. La terapia del freddo non nasce dall'oggi al domani. Se uno si fa male, non viene forse naturale mettere il ghiaccio? Il principio della *Cryo total body* è il medesimo: il freddo è un potente antinfiammatorio "naturale". Non è

invasivo e stimola l'organismo all'autoguarigione».

**Come?**

«Uno stress violento, ma anche sufficientemente breve da non generare una patologia, diventa uno stimolo fortissimo. Pensi al vaccino: è un virus mezzo morto che viene iniettato, abbastanza forte per generare una risposta immunitaria ma sufficientemente debole da non farti ammalare. **Il freddo stimola analogamente una reazione di difesa del nostro organismo** attraverso i termocettori cutanei, che comunicano all'interno una sorta di monito verso l'insulto esterno. A tale insulto corrisponde la sintesi di sostanze immunitarie di difesa che generano una riparazione cellulare immediata».

**È vero che fa anche dimagrire?**

«Il freddo accelera il metabolismo, e quindi facilita la perdita di peso, ma migliora anche il reflusso venoso, la circolazione e quindi combatte la cellulite. Se è potente l'effetto analgesico, della riduzione del dolore e dell'infiammazione, c'è poi un miglioramento evidente dell'elasticità e dell'ossigenazione della pelle del viso e del corpo».

**Mi dica che fa anche bene alla psiche e mi ha convinta.**

«Aiuta a **ridurre lo stress, l'ansia, e certamente migliora il riposo notturno.** Elementi che giovano all'equilibrio psicologico: la crioterapia non ha controindicazioni. Basta provarla per non farne più a meno, tale è la percezione del benessere che se ne trae».