

“Crioterapia la medicina a meno 110 gradi”



Essere & benessere Prevenzione

# Crioterapia

## La medicina a meno 110 gradi

*Sono da preferire le camere raffreddate elettricamente, cioè senza azoto liquido*

di Agnese Pellegrini  
in collaborazione con



Massimo Gualerzi  
medico cardiologo

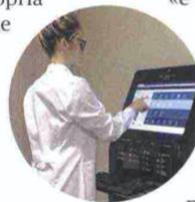
**La nuova “cura del gelo”:** utilizzata in dermatologia ed estetica, è impiegata anche per combattere infiammazioni, dolori muscolari, per diminuire ansia e depressione...

**I**l freddo ci salverà. Dall'infiammazione e dal dolore, prima di tutto, ma anche dalle rughe e, perché no, dallo stress. Si chiama crioterapia (dal greco, appunto, cura con il freddo) ed è diventata una vera e propria moda. A livello medico, viene utilizzata per risolvere fibromi e verruche, acne e psoriasi, dolori muscolari, ma i benefici del “sotto zero” sono molti e noti.

**Muscoli e pelle**

Già gli antichi sapevano che il ghiaccio ha un'azione analgesica sul nostro corpo: soprattutto in caso di contusioni e traumi, o altre problematiche che interessano l'apparato muscolo-scheletrico, il freddo impedisce la trasmissione

degli impulsi dolorosi, creando un effetto analgesico, ed evita il gonfiore. Mentre, per i muscoli, gli effetti positivi sono evidenti: a temperature basse, si “sciogliono” rilassano. «Il freddo», spiega Massimo Gualerzi, cardiologo, «è **uno stimolo, per il corpo,** all'autoguarigione».



Un recente studio, condotto dall'Ospedale di Manerbio (Brescia) e l'Università Statale di Milano su 100 fibromialgici sottoposti a 15 sedute di crioterapia in aggiunta alle normali cure farmacologiche, ha fatto registrare, nel 70 per cento dei casi, una remissione dei sintomi dolorosi per 7 mesi - un anno. Secondo altre ricerche, inoltre, la crioterapia aiuta a stimolare il sistema immunitario, prevenire e miglio-

benessere@stpauls.it



#### IN COSTUME

Nonostante il freddo possa far pensare alla necessità di indossare abiti pesanti, la crioterapia si svolge entrando in costume nella camera di gelo. Soltanto così si hanno benefici.

rare l'osteoporosi, ridurre infiammazione, colesterolo e trigliceridi. Spiega ancora Gualerzi: «**Tre minuti in una camera a -90° C servono per la riduzione del dolore** e dell'infiammazione, il rallentamento della degenerazione cellulare, la riduzione dei radicali liberi, l'accelerazione del metabolismo, il miglioramento della circolazione, dell'elasticità e dell'ossigenazione della pelle».

#### Una camera "estrema"

«La crioterapia prevede la permanenza del corpo in una camera fredda con temperature che vanno da -85 ° C a -110 ° C per un intervallo di tempo tra i 2 e i 4 minuti», aggiunge il cardiologo. In pratica, è come entrare in una doccia solare, solo che la gradazione è

decisamente diversa! La seduta va fatta in costume, come protezione si usa una mascherina per non respirare freddo, una fascia per le orecchie, calze e guanti per tenere al sicuro le estremità.

«La *total body*, che cioè interessa tutto il corpo», specifica Gualerzi, «si svolge in una criocamera apposita. Sono preferibili quelle raffreddate elettricamente, invece che mediante l'uso di azoto liquido, che **sono meno sicure, meno performanti** in termini di raffreddamento corporeo, generando una temperatura più "calda" e meno omogenea, e con minore stimolazione dell'ipotalamo e del sistema nervoso perché prevedono un raffreddamento parziale del corpo con esclusione della testa».

È comunque sempre buona regola, prima di sottoporsi a questa "ondata di gelo", fare un'analisi generale del proprio stato di salute. «Nelle nostre strutture», specifica il cardiologo, «effettuiamo una visita preliminare e i parametri di ogni persona vengono immessi in un computer che poi, nel tempo, seguirà tutte le variazioni dei dati del paziente».

#### Non solo medici

Oltre ai problemi muscolo-scheletrici e a quelli dermatologici, il freddo è usato anche «contro le forme lievi di depressione, in base a protocolli stabiliti scientificamente, e nei disturbi legati all'insonnia, perché riequilibra il ciclo sonno-veglia».

Al Castello di Tolcinasco, vicino Milano, il dottor Gualerzi ha messo a punto **The Longevity Suite**, dove si può effettuare la crioterapia grazie alle professionalità mediche, tecnologie innovative e terapisti formati a livello internazionale.

La crioterapia, infine, sembra essere un'arma potente contro le rughe, aiuta perfino a dimagrire (per ogni seduta di pochi minuti, si consumano circa 900 calorie, e durante la settimana il corpo continua a bruciare energia), riduce lo stress, migliora il tono muscolare e combatte la cellulite. In base a queste promesse, pare che Demi Moore, Carla Bruni, Jennifer Aniston e Cristiano Ronaldo ne vadano pazzi! 🍷



#### Attenzione

► Da evitare in caso di problemi cardio-respiratori, gravidanza, allergie al freddo come la malattia di Raynaud, oppure ipertensione non controllata dai farmaci.



#### Costi

► Le prime visite sono spesso offerte a prezzo scontato, ma un singolo trattamento può arrivare a costare dai 60 ai 100 euro. In Polonia, la cura è rimborsata dal Servizio sanitario.



#### Benefici

► Il raffreddamento a breve termine induce numerose reazioni positive nel nostro corpo:

- \* **fino a 900 Kcal bruciate in una seduta**, accelerazione del metabolismo e facilitazione nella perdita di peso
- \* **miglioramento del reflusso venoso**, della circolazione e della cellulite
- \* **effetto analgesico**, riduzione del dolore e dell'infiammazione
- \* **una migliore performance sportiva** grazie all'aumento di energia disponibile
- \* **rallentamento della degenerazione cellulare**, riduzione dei radicali liberi ed effetto anti-age
- \* **miglioramento dell'elasticità e dell'ossigenazione della pelle** del viso e del corpo
- \* **riduzione dello stress**, dell'ansia e miglioramento del riposo notturno