

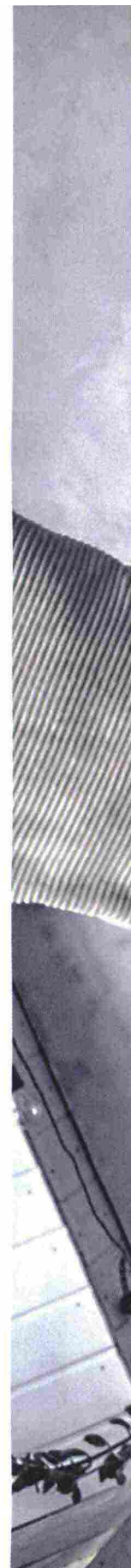
BEAUTY

BRRR... CHE FREDDO la bellezza si risveglia

La primavera è alle porte. È giunto il momento di riprendere in mano il nostro corpo, a livello di pelle, forma e aspetto. Parola d'ordine: ridurre l'infiammazione corporea che genera un'accelerazione dei processi di invecchiamento. Con la crioterapia total body

di Veronica Bahutto

La primavera è alle porte. È giunto il momento di riprendere in mano il nostro corpo, a livello di pelle, forma e aspetto. Ridurre le adiposità localizzate con trattamenti mirati, tonificare il corpo con i giusti esercizi e risvegliarlo, riattivare, permettendo alla pelle il recupero dell'elasticità e la restituzione del tono naturale: il tutto con una mente fresca per un corpo leggero. E il freddo, insieme al grigiore dell'inverno, sarà solo un lontano ricordo. Tra i vari obiettivi, è di grande tendenza la riduzione dell'Inflammaging. La dottoressa **Elisa Mondelli** rac-



163712



La crioterapia total body è una nuova tecnica che prevede la permanenza del corpo all'interno di una camera fredda con temperature che vanno da -85° C a -95° C per un intervallo di tempo di 3-5 minuti.

conta ai lettori di *Lei* le nuove tecniche per risvegliare e rimodellare il corpo: «L'Inflammaging è la riduzione dell'infiammazione corporea che genera un'accelerazione dei processi di invecchiamento. Un trattamento innovativo ed efficace è la tecnologia basata sul freddo, la crioterapia total body: prevede la permanenza del corpo all'interno di una camera fredda con temperature che vanno da -85° C a -95° C per un intervallo di tempo di 3-5 minuti. Nei nostri centri è presente una criocamera elettrica total body di nuova generazione che, a differenza delle tradizionali criosaune con azoto, è più sicura, garantisce una temperatura corporea più uniforme e genera una maggiore stimolazione dell'ipotalamo con conseguente sensazione di benessere generale».

TAYLOR MADE

Un trattamento che mira a darci molti vantaggi: il raffreddamento a breve termine induce molte sensazioni positive, tra cui: fino a 600Kcal 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. Per gli sportivi, una migliore performance sportiva, grazie all'aumento di energia disponibile. Per tutti, il rallentamento della degenerazione cellulare, la riduzione dei radicali liberi ed effetto antiage, il miglioramento dell'elasticità e dell'ossigenazione della pelle del viso e del corpo, la riduzione dello stress, dell'ansia e il miglioramento del riposo notturno. Ma quando si vedono i primi risultati? «A seconda della tipologia di obiettivo che si intende raggiungere sono raccomandati diversi protocolli di crioterapia, in termini di numero di sessioni e frequenza. Sicuramente almeno 3 sessioni a settimana per 4 settimane è un percorso minimo suggerito. Risultati ben visibili nella riduzione del dolore e delle infiammazioni, sia cronici sia conseguenti a traumi/infortuni. Il freddo riduce la trasmissione degli impulsi nervosi del dolore generando un effetto analgesico immediato. Ovviamente un ciclo di alcune sedute è necessario per ottenere un risultato duraturo», precisa la dottoressa Mondelli.

Il trattamento è adatto a tutti: «dai 14 anni fino ai 90 anni tutti possono fare la crioterapia total body ad eccezione di donne in gravidanza e allattamento, persone con un'infezione in corso, chi soffre di patologie cardiovascolari gravi e non controllate, della sindrome di Raynaud o è affetto da orticaria da freddo».

Ma come mettere insieme i consigli medici, quelli estetici e come utilizzare la corretta integrazione? «Sapere dove ti trovi oggi: conoscere il giusto percorso della longevità, per vivere più a lungo e, soprattutto, meglio. Per questo il Longevity Check up determina il nostro parametro globale che indica lo stato di salute che viene monitorato nel tempo. Ogni persona avrà così la strada da seguire, il proprio percorso antiage tra sessioni di crioterapia, trattamenti medico estetici, attività fisica, piano alimentare e integrazione. Tutto "taylor made", a seconda del proprio stile di vita».



IL TEST DELLA LONGEVITÀ

Risponde la dottoressa Elisa Mondelli,
co-founder di The Longevity Suite

Dottoressa, ci può parlare del Longevity check up. Di che cosa si tratta e come viene fatto?

«Il longevity check up viene realizzato con un insieme di tecnologie in grado di misurare alcuni parametri fondamentali per determinare lo stato di benessere di una persona e, conseguentemente, il piano ideale di attività da intraprendere nel suo percorso di longevità».

Che cosa ci rivela il test? A che cosa è utile?

«Il test determina il proprio "longevity score" attraverso un particolare algoritmo che unisce i parametri derivanti dall'analisi di composizione corporea, grasso sottocutaneo, stress ossidativo, livello di infiammazione, età cellulare, postura, età respiratoria e check pelle/capelli/unghie».

Quand'è il periodo dell'anno migliore per fare il test? Ci sono controindicazioni?

«Non ci sono controindicazioni e il test si può fare tutto l'anno. Diventa indispensabile quando si decide di intraprendere un percorso per prendersi cura di sé, della propria forma fisica e del proprio benessere ... cioè per iniziare a modificare piccoli aspetti del proprio stile di vita che consentano, giorno dopo giorno, di "allargare" la vita stessa».

Da cosa dipende la longevità? Perché alcune persone vivono più a lungo - e più in salute - di altre? È un fattore genetico o ci sono altre motivazioni? La risposta sta in un test.

