



163712

fenomeni

# CRIOTERAPIA la bellezza è da brivido. Così, farsi congelare salva la PELLE

di Chiara Dainese

L'anti invecchiamento? Si ottiene fino a cento gradi sotto zero. L'ultima frontiera del wellness è la terapia del freddo, molto apprezzata dagli atleti e dalle celebrities che la utilizzano anche a fini estetici.

Missione freddo, anzi freddissimo. Sfidare le bassissime temperature per rallentare l'invecchiamento cutaneo e, secondo recenti studi, anche per migliorare la qualità del sonno e dell'umore. È la crioterapia, ovvero sfruttare il freddo e i suoi benefici a scopo beauty e terapeutico. Negli ultimi mesi sono molte le star che si affidano alle basse temperature per dare una sferzata al proprio fisico, tra le altre Jessica Alba, Jessica Stam e Jennifer Aniston, nonché Chiara Ferragni che si è fatta immortalare durante la sua prima seduta di crioterapia. Ma non solo. Uomini come Roberto Bolle e lo 007 Daniel Craig fanno la crioterapia da anni. Si dice addirittura che Cristiano Ronaldo abbia una criosauna personale in casa. E chi non ce l'ha, fa come Lady Gaga che per rimediare alle fatiche del palcoscenico ha pubblicato su Instagram uno scatto che la ritrae immersa in una vasca da bagno ripiena di ghiaccio.

## LA SAUNA È SOLO CRIO

Dimenticate la sauna bollente con asciugamani umidi per rinfrescarvi. Dimenticate quella sensazione di calore che vi faceva boccheggiare e sudare come dopo una maratona. Oggi la sauna è solo crio. Negli Stati Uniti è già una moda e adesso arriva anche in Italia: basti pensare che l'hashtag #cryotherapy al momento vanta 430mila post di utenti che l'hanno provata. La criosauna, o sauna del freddo, è un trattamento wellness che, con soli tre minuti di esposizione a un gelo molto intenso, promette un effetto anti-age senza pari. Pionieri della crioterapia sistemica a Milano dal 2017 introdotta nei centri EMStreet e forti dei benefici polivalenti testati su numerosi clienti, un pool di imprenditori e medici italiani con un lunga e solida esperienza in ambito medico, sportivo ed estetico hanno deciso di promuovere questa tecnica d'avanguardia coniugando passione e know-how nel progetto Cryoitalia il primo franchising italiano completamente dedicato alla pratica del freddo. "La criosauna in questi ultimi mesi è diventata una vera e propria moda, visti i benefici che promette in soli 180 secondi. Negli Usa, la Criosauna si trova a ogni

## fenomeni

angolo di strada” - commenta Stefano Coppola di Cryoitalia -. Che continua: “La caratteristica principale della nostra criosauna sta nella semplicità’. Quello che deve fare la criosauna è riuscire a mantenere il freddo a temperature al di sotto dei -110 per un periodo di 3 minuti. Queste due combinazioni di tempo e temperatura fanno bene perché generano una reazione ‘necessaria e sufficiente’ da parte di ogni persona... necessaria perché il corpo legga una situazione di pericolo innescando tutti quei meccanismi di protezione che rappresentano proprio i benefici della crioterapia, e sufficiente perché il freddo non oltrepassi la tunica inficiando le funzionalità vitali (senza quindi correre alcun rischio)”.

### SUITE SOTTO ZERO

Crioterapia, criosauna, criocamera: sono molte le declinazioni dei trattamenti che utilizzano i benefici del freddo. Omezi, nuovo beauty label Made In Italy, ha sviluppato, dopo innumerevoli studi, un proprio protocollo in collaborazione con i ricercatori Iapem (International Academy of Practical aEsthetic Medicine), costruendo sulla potenza del freddo un nuovo e innovativo concept. Infatti, utilizza Cryo Science, soluzione tecnologica proposta da Hespro che rappresenta, nella crioterapia, l’ultima innovazione disponibile sul mercato. Il trattamento, infatti, non avviene tramite criosauna, ma attraverso la criocamera, progettata per essere la più facile, sicura ed efficace crioterapia sistemica esistente; utilizzando l’azoto gassoso solo come metodo di raffreddamento dei tessuti in modo da non avere un’azione invasiva ma concentrata esclusivamente al livello del derma. “Ho creato Omezi nel 2017 sulla base della mia esperienza nel settore e mi sono dedicata con passione a questo progetto focalizzandomi su ricerca, qualità e innovazione nel mondo wellness. Il concetto di lusso – spiega la fondatrice e presidente Ombretta Zilocchi – significa prima ancora che una condizione materiale o visiva, uno stato mentale, quello di stare bene con se stessi. In questo senso, il metodo Omezi è capace di fare la differenza. L’Omezi Cryo Experience trova la sua massima espressione in Omezi Suite in Via Borgospesso, 21 a Milano e si unisce ai due i centri specializzati già presenti in Italia. Un successo che ci ha motivato ad espanderci sul territorio italiano con l’obiettivo di aprire 30 concept nelle principali città e 5 Laboratori entro il 2022”.

### LUNGAVITA AL FREDDO!

“La nostra missione è farti vivere una vita lunga e piena di energia, in armonia tra corpo, mente e spirito”. È la promessa di Luigi Caterino, CEO e founder di The Longevity Suite, un network di centri antiage luxury dove si applicano protocolli che integrano anni di ricerca scientifica con le più innovative tecnologie del mondo del wellness e prodotti cosmeceutici avanzati, per generare programmi semplici per migliorare bellezza esteriore e benessere mentale. La riduzione dell’infiammazione e quindi del processo di invecchiamento attraverso ‘Freddo e Detox’ è il cuore dei programmi antiage di The Longevity Suite. “Ecco perché uno dei servizi esclusivi di The Longevity Suite è la crioterapia - prosegue Caterino - pilastro fondamentali di tutti i nostri percorsi e trattamenti. La nostra Cyosuite è una criocamera Total Body, elettrica e senza utilizzo di azoto”. Il freddo è anche alla base dei trattamenti e tecnologie sia di ringiovanimento viso, “come il Luxury Cryolift e il Cryofacial, che di rimodellamento corpo, come Cryo Total Sculpt un gioiello di tecnologia che unisce lo shock termico ed elettrostimolazione per garantire la massima efficacia nel trattamento del grasso localizzato”, conclude il CEO.

**Il freddo agisce sull'organismo sotto più fronti: a livello epidermico ne stimola la produzione di collagene, rallentando quindi l'invecchiamento**