

TERAPIE AGGHIACCIANTI: LA CRIOSAUNA



Tre minuti, tre, per raggiungere la temperatura di -196°C vincere dolori, postumi di traumi e fratture, recuperare lo sforzo sportivo, vincere ansia e carenza della libido. Si tratta della crioterapia ovvero la terapia del gelo estremo che aiuta anche a dimagrire e ringiovanire la pelle, o almeno queste

sono le premesse del protocollo che dagli Stati Uniti sta prendendo sempre più piede anche nel Belpaese.

La crioterapia, o criosauna, è un trattamento che viene realizzato invitando il paziente – spesso sportivo, ma non solo – ad entrare all'interno di grandi cilindri di acciaio vestiti di sola biancheria, calzini e guanti, in cui si giace tenendo esposti all'aria solo collo e testa. Il tempo necessario per l'accensione tramite uno start sul telecomando che si viene avvolti da una nube di gas (azoto) fino al raggiungimento di -190°C ; una temperatura così bassa che almeno su questo pianeta, non è mai stata registrata. Per quanto tempo? Fortuna di chi vi si sottopone, solo 3 minuti. Il trattamento si basa sull'immissione controllata di azoto vaporizzato all'interno della capsula che provoca l'abbassamento della temperatura interna della cabina stessa. L'azoto nella fase gassosa è inerte, inodore, non esplosivo, atossico e non infiammabile, per cui in linea di massima non si corre alcun pericolo. L'abbiamo chiaramente provata per i lettori e possiamo confermare che sì tre minuti passano, ma che freddo! In linee di massima durante quel delta temporale – più lungo persino del minuto in posizione di plank – si tende a ridere per non pensare, per i più fortunati a pregare; solo superati i due minuti e mezze si avverte un formicolio alle gambe, segno che la circolazione in qualche modo si attivando e infatti, usciti dalla cabina, ci invitano a fare qualche passo su una passerella oppurtuna.

Ma perché sottoporsi al 'congelamento' volontario? A quanto pare i benefici determinati da questo shock termico sono molteplici e stando ad alcuni dossier, anche ormai collaudati.

Secondo alcuni esperti ed i centri di riabilitazione che la adottano, la crioterapia può favorire un importante miglioramento dai dolori cronici, rappresenta un supporto efficace contro l'osteoporosi, l'asma e il calo del desiderio sessuale, ma cosa che vista la stagione la rende particolarmente appetibile, avvierebbe processi metabolici in grado di produrre un dispendio energetico di circa 500 Kcal a seduta a cui consegue un repentino calo di peso. Non è tutto, pare che il freddo estremo inneschi una serie di reazioni che determinano il rilascio di endorfine e serotonina (forse per questo nel provarla abbiamo riso tanto).

In campo sportivo, infatti, sembra prevenire e curare i traumi nonché tornare utile al recupero dall'affaticamento muscolare.

In realtà l'agghiacciante 'rimedio dell'ibernazione' è un escamotage in voga non solo nella settima arte dacché era in qualche modo già in uso 40 anni fa. Dopo gli allenamenti più gravosi, i massaggiatori delle squadre di calcio preparavano due vasche, una d'acqua fredda e una d'acqua calda, in cui facevano immergere i calciatori pochi minuti al fine di smaltire acido lattico e fatica. Non di meno nei paesi nordici è usuale fare delle docce gelide dopo la sauna. Il principio secondo cui un maggior afflusso di sangue favorisce la guarigione ispirava queste tecniche terapeutiche forse un po' rudimentali, ma comunque efficaci. Oggi si utilizzano attrezzature più sofisticate ed economicamente più esose.

Tra le indicazioni terapeutiche la criosauna trova impiego nel supporto delle patologie dermatologiche come psoriasi, dermatite atopica e seborrea, permettendo una riduzione dell'uso dei corticosteroidi.

Una panacea alla portata di tutti? Non in termini economici poiché la pratica è piuttosto costosa,

ma soprattutto non indicata ai soggetti ipertesi, infartuati, sottoposti a terapie antipsicotiche e minorenni.