



cervicale, fa aumentare il livello di serotonina, migliorando l'umore e dando la possibilità a chi soffre di insonnia o è sfasato per via del jet-lag di risolvere questi problemi. È stato calcolato che con un trattamento di 3 minuti si possono perdere fino a 800 calorie.

Ci si sottopone a una seduta di crioterapia nudi, con slip, guanti di lana, calzettoni spessi, una fascia per coprire la testa e una mascherina. Nelle saune per la crioterapia, supervisionate sempre da un responsabile che controlla in ogni momento il cliente,

l'ambiente è diviso normalmente in due sezioni: la prima ha una temperatura di circa  $-60^{\circ}$  mentre la seconda un'altra che sembra sfidare la resistenza umana: tra i  $-110^{\circ}$  e i  $-140^{\circ}$ . Cosa succede a questo punto? L'obiettivo è superare i due minuti nella sezione "estrema", affinché la sessione faccia effetto. Ci si può muovere per sopportare meglio l'impatto e la durata massima, in ogni caso, non supera i 4 minuti.

Diverse le strutture in Europa dove è possibile sottoporsi a una seduta di crioterapia, tra quelle più vicine all'Italia, le Terme Marine di Montecarlo, la spa della Swiss Diamond Hotel di Lugano o, in Austria, presso il Centro di Cura di Bad Bleiberg Kurzentrum, a venti chilometri da Tarvisio, e all'hotel AlpenMed Lamm di Seefeld, a dieci minuti da Innsbruck.

## CRIOTERAPIA: UN TRATTAMENTO SHOCK

È sempre più diffusa e spopola tra le star, che postano sui social le foto: da Lindsay Lohan a Demi Moore, passando per Jessica Alba, Jennifer Aniston, Carla Bruni, calciatori famosi, sportivi ma anche gente comune. Parliamo della crioterapia, o terapia del freddo, che può essere effettuata immergendosi in vasche o particolari "saune al contrario" ultratecnologiche, con temperature ben al di sotto lo zero.

La crioterapia originariamente veniva prescritta ai calciatori per risolvere i problemi muscolari, mentre oggi sembra prevalente la motivazione estetica. Essere informati prima di effettuare una sessione di crioterapia è importan-

te, non tanto perché esistano controindicazioni particolari – a patto di essere in buona salute, non avere problemi gravi di ipertensione e non essersi sottoposti di recente a un intervento chirurgico – quanto perché si tratta di un trattamento benessere decisamente shock. La crioterapia è vietata a ipertesi e cardiopatici perché con il freddo l'organismo reagisce con una violenta vasodilatazione. Stesso discorso per le donne incinte.

I benefici? Sembrano parecchi e notevoli, tanto che viene definita una terapia curativa a tutti gli effetti. Oltre a rassodare la pelle e dare sollievo a traumi muscolari e infiammazioni come la

ere  
SS  
BENESSERE