

“IL BENESSERE CHE PASSA ATTRAVERSO IL FREDDO”

ORA SALUTE Scopriamo il potere terapeutico di questo trattamento

IL BENESSERE CHE PASSA

«La crioterapia con criocamera s’inserisce tra i nuovi metodi di cura fioriti»

di **Riccardo Morandi**

La Crioterapia è davvero il futuro dei trattamenti benessere, scelto anche e soprattutto dalle star. Abbiamo chiesto un parere in merito al Dottor Massimo Guerzi, rinomato cardiologo, che in questi anni si è fatto notare non solo in campo medico, ma anche in ambito televisivo grazie alle sue spiccate doti comunicative e alla sua professionalità, infatti è spesso invitato come opinionista in trasmissioni che trattano temi di salute e benessere.

Se dovesse descrivere la Crioterapia in poche parole, cosa direbbe?

«La crioterapia con criocamera s’inserisce tra i nuovi metodi di cura, fioriti in questi ultimi decenni per il trattamento di alcune condizioni mediche, sportive e d estetiche, si esegue entrando con l’intero corpo in una stanza fredda a circa -100 gradi per circa 3 minuti. La crioterapia ha origini antichissime: le proprietà terapeutiche del freddo, infatti, sono note sin dai tempi più remoti: già Ippocrate prescriveva bagni di ghiaccio contro dolore e infiammazioni. L’azione salutare del freddo era nota anche agli antichi romani che in fatto di cura del fisico e dello spirito erano maestri e che

del frigidarium, una delle piscine appartenenti al classico percorso termale, hanno fatto un culto. Si sono dovuti attendere decine e decine di anni per stabilire e dimostrare che la terapia del freddo, se usata



LO SPECIALISTA
Il dottor Massimo Guerzi è cofondatore di The Longevity Suite, un innovativo metodo di medicina anti-age che integra le più avanzate tecnologie del mondo del wellness e della salute.



IL FUTURO
A sinistra il macchinario usato per la crioterapia presso le Longevity Suite.



rivoluzionario attraverso il racconto del dottor Massimo Gualerzi
ATTRAVERSO IL FREDDO
in questi ultimi decenni per il trattamento di alcune condizioni mediche»



atrofiche, la fibromialgia, emicrania e la psoriasi».

Ci sono falsi miti da sfatare?

«Dobbiamo dire che nonostante i risultati siano strepitosi non possono bastare 3 minuti per essere in salute, la crioterapia si colloca all'interno di un percorso dove, solo insieme a una corretta alimentazione a un preciso allenamento fisico, a una specifica gestione dello stress e a una eventuale integrazione, si può essere al meglio delle proprie possibilità pieni di energia ed in salute».

In cosa la Crioterapia può essere definita rivoluzionaria?

«Perché sfrutta uno stimolo naturale per indurre il nostro corpo a reagire e autocitarsi. La rivoluzione è la semplicità estrema unita all'efficacia».

Ci sono delle controindicazioni e delle persone a cui sconsiglia questo tipo di trattamenti?

«Sono molto poche, sicuramente le persone che hanno reazioni allergiche al freddo e che hanno patologie acute o subacute».

Molte star scelgono la Crioterapia. Lei ha avuto modo di avere dei clienti vip?

Certamente i VIP non mancano, diciamo che spesso anche loro iniziano per moda ma poi finiscono per continuare a fare sedute perché, come diciamo noi, c'è un effetto di trascinarsi dovuto al benessere che si percepisce e che spinge a ripeterla sempre più spesso. ■



PIACE AI VIP
In questa foto l'apertura del CRYOSPACE by The Longevity Suite, presso il Grand Hotel Poltu Quatu in Costa Smeralda (Sardegna). In alto Luciano Ligabue, Claudio Marchisio e Mariano Di Vaio che hanno provato l'esperienza della crioterapia.

correttamente, può risolvere moltissimi disturbi».

Dottore, quali sono i pregi evidenti di un trattamento di Crioterapia?

«Sfruttando il freddo intenso, la crioterapia stimola attraverso i termoreattori cutanei la produzione di sostanze antidolorifiche e antinfiammatorie come endorfine e citochine. Riattiva la circolazione e rilassa i muscoli dopo un pesante allenamento».

A chi consiglia, in particolare, di sottoporsi a questi trattamenti?

«Sicuramente sono diversi i campi: gli sportivi prima e dopo un allenamento, chi vuole stimolare il metabolismo e migliorare il trofismo cutaneo, ma anche e soprattutto tutti quelli che soffrono di patologie reumatiche,