

## ATTI DELLA 12° GIORNATA CRIOMARE DI ROBERTO GIURIA

Il titolo è “*Cimentisti invernali: una SPA a cielo aperto*”, dalla foto si vede Portovenere con cimentisti a bagno d’inverno e alle spalle c’è l’isola della Palmaria. Questa è una delle zone più belle della Liguria che per le caratteristiche di clima, qualità del mare e paesaggio può essere considerata un centro benessere come una SPA.



La Giornata Criomare è iniziata a Boccadasse al mattino con un bagno: località scelta ormai da alcuni anni per la sua caratteristica di antico borgo marinaro, molto suggestivo visto dal mare.

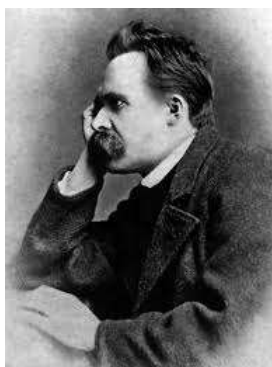


Anche questa può essere considerata una SPA a cielo aperto come tante altre località delle nostre riviere.

SPA è l’acronimo di Salus per Aquam, dove l’acqua è l’elemento più importante; dell’acqua ci ha parlato il dott. Marco Chiera dicendoci che l’acqua si presenta sempre unita ad altri elementi e quella di mare è la più ricca ed è anche veicolo di energia, in quanto d’inverno ci restituisce il calore accumulato d’estate.



Svernare d’inverno in Liguria è sempre stato l’obiettivo delle popolazioni del nord, infatti già nell’ottocento la nostra riviera era frequentata dall’aristocrazia del Nord Europa; personaggi importanti come Nietzsche, Lord Byron e Oscar Wilde vi hanno soggiornato a lungo senza però usare tutto quello che la riviera ci può dare, cioè il bagno in mare, che per noi cimentisti è il fattore più importante per apprezzare in pieno questa SPA a cielo aperto.



Dalle nostre ricerche, per parlare di cemento vero e proprio si risale al gennaio 1962 a Savona e ad Alassio a dicembre 1962. Il primo di Savona nacque per motivi sportivi della pallanuoto perché non c'erano piscine idonee e ad Alassio il cemento nacque per motivi di attrazione turistica nel periodo natalizio. I cimentisti però erano pochi e venivano considerati come persone eccentriche, con fisici particolarmente dotati e con una buona dose di esibizionismo: esempi da non seguire. Questo giudizio è andato avanti per molto tempo.

Dimostrare che i cementi invernali sono una buona pratica salutistica, all'inizio di questo millennio non era facile. La voce più autorevole risiede nella scienza, così, anche per la mia provenienza culturale medica, ho trovato nella SIPNEI (società italiana di psiconeuroendocrinoimmunologia) un nuovo paradigma scientifico che risponde in modo completo a ciò che io cercavo.



Nel 2009 formo il primo gruppo di studio, così nel 2010 presentiamo nella 2° Giornata Criomare un'ipotesi di ricerca scientifica.

Dall'ipotesi passiamo alla ricerca vera e propria e nel 2011 presentiamo nella 3° Giornata Criomare la scienza incontra i Nuotatori del Tempo Avverso.



La nostra ricerca dà i primi risultati e nel 2012 li presentiamo nella 4° Giornata Criomare.



La ricerca era stata condotta dall'Istituto di Biofisica dell'Università di Genova. Questo primo approccio scientifico si avvaleva esclusivamente sulla misurazione del cortisolo salivare e da questo unico parametro si erano date delle conclusioni, a mio avviso, incomplete perché non era stato seguito il paradigma PNEI seguendo un sistema riduzionistico ancora forte nel mondo accademico, non vedendo la complessità della persona.

Così è ripartita una nuova ricerca con la valutazione dei cimentisti dal punto di vista psicologico attraverso test psicometrici, un inquadramento in una cartella clinica sullo stato di salute del paziente, una valutazione specialistica

delle prime vie aeree e una valutazione endocrino immunitaria sulla relazione tra cortisolo e immunoglobuline. Questa visione più completa ci ha permesso di compiere un salto qualitativo e poter afferire alla Dis-Co SIPNEI (discipline corporee SIPNEI). Ma cosa rende particolare il cemento rispetto alle altre discipline corporee come lo Yoga, lo Shiatsu, la biodanza, ecc.? Il cimentista diventa un termoregolatore riportando in funzione una caratteristica del nostro organismo che è stata soppiantata e sostituita dalla termoregolazione culturale “tecnologica” come i sistemi di riscaldamento e l’abbigliamento sempre più tecnicizzato. Per spiegare questo fenomeno ci avvaliamo di un esempio pratico.



In questa foto del 9 novembre 2019, nel lago di montagna della Val Susa, vediamo il gruppo dei cimentisti piacevolmente riscaldato dal sole autunnale. Questo è il calore che ci proviene dall’esterno che tutti cercano.

I cimentisti sono venuti qui soprattutto per fare il bagno nel lago di Gad a 7° dove possono mettere in atto la termoregolazione e la termogenesi che ci dà il nostro calore interno.



I benefici del calore interno sono superiori al calore che ci viene dall’esterno, infatti la nostra pelle è di un colorito acceso e brillante, i nostri sensi sono più acuiti e il nostro umore migliora con una sorta di euforia. A questo punto da termoregolatori diventiamo termoconduttori trasmettendo agli altri

questo stato di benessere generale.

La prof.ssa Ilaria Demori ci ha spiegato i meccanismi scientifici della termoregolazione e termogenesi che potete trovare sul sito nella Ricerca Scientifica cap.12 “*Cimenti: esperienze eudaimoniche in acque algide*”.

Per completare il quadro si è preso in considerazione anche un altro aspetto molto importante per il benessere della persona: l’aspetto psicosociale, che porta ad una forma di stress negativo dovuto alla sofferenza delle persone quando vengono escluse.





Nella foto a fianco si può vedere l'Aurelia presso Bergeggi in un giorno feriale di fine agosto, con i posteggi completamente occupati dalle macchine.



In questa foto si vede la spiaggia sottostante l'Aurelia dell'immagine precedente dove si può notare come ci sia pochissima gente e nella foto successiva si vede il bellissimo mare quasi deserto.

Infatti questa spiaggia e questo mare stupendo sono un posto per chi ha un forte potere d'acquisto comprandosi anche la tranquillità del luogo, escludendo chi non se lo può permettere. Dagli ombrelloni chiusi e la poca gente in spiaggia, se ne deduce che queste persone non vengano nemmeno tenendo però il posto occupato, fattore di stress per chi, dopo aver fatto tanti chilometri, oltre a non trovare posteggio si sente escluso dal non poter accedere ad un posto così bello, cosa che non succede d'inverno ai cimenti, dove tutti vengono accettati senza distinzioni.



Di questo stress psicosociale ha parlato la dott.ssa Erika Luzzo.

Fuori dal coro ha parlato il dott. Elvino Vatteroni, nuotatore recordman, sul tema dell'alimentazione, sottolineando la differenza tra chi ha una preparazione atletica e partecipa a gare e chi invece come noi fa un semplice bagno.

**Roberto Giuria**