

Comunicato stampa 12° Giornata Criomare

L'Associazione Nuotatori del Tempo Avverso (ANTA), l'Università di Genova e la Società Italiana di Psiconeuroendocrinoimmunologia (SIPNEI) sezione Liguria, sono i promotori della 12° Giornata Criomare intitolata "*Cimenti invernali: una spa a cielo aperto*".

La Giornata del 17 novembre inizierà a Boccadasse, dove i cimentisti si ritrovano ormai da diversi anni per condividere il piacere di un bagno in compagnia e ammirare dal mare uno dei borghi marinari più caratteristici di Genova.

Questa è la dimostrazione pratica del tema trattato nella Giornata Criomare di quest'anno: l'ambiente naturale e sociale come fonte di salute e benessere. Per quanto riguarda l'ambiente naturale le riviere liguri sono una costellazione di località che si estende da levante a ponente e che può essere paragonata ad una spa (salus per aquam) a cielo aperto. Svernare in Liguria è sempre stato l'obiettivo della popolazione del Nord, per le caratteristiche di salubrità climatica e bellezza paesaggistica, non sfruttando però tutto quanto offre questo territorio come l'acqua del mare che era l'unico elemento freddo rispetto alla temperatura dell'aria. Il bagno in mare d'inverno era considerato uno stress negativo, mentre verrà spiegato nella conferenza lo stress positivo del bagno invernale e dello stress psicosociale.

La Giornata proseguirà con una conferenza all'Auditorium del Museo Galata del Mare alle ore 15,00. Dopo il saluto istituzionale del consigliere Mu.MA Maurizio Daccà, parleranno Roberto Giuria, medico, presidente ANTA e responsabile SIPNEI Liguria, Marco Chiera, naturopata, consigliere SIPNEI Lombardia, Ilaria Demori, ricercatore Università di Genova, responsabile vicario SIPNEI Liguria, Erika Luzzo, psicomotricista, infermiera, consigliere ANTA e SIPNEI Liguria, Elvino Vatteroni, medico e cimentista; Gianni Billeci e Fulvio Canta, consiglieri ANTA, presenteranno il calendario dei cimenti invernali 2019/2020.