

CURIOSITÀ ♦ L'edizione dell'anno 2014 del tuffo in programma ai bagni Italia accompagnata da uno studio scientifico

La "salute di ferro" dei cimentisti

I nonnetti cavie per l'Università

Una ventina di partecipanti sottoposti a test: «Hanno più anticorpi degli altri»

TOMMASO FREGATTI

Si mettono in fila uno ad uno in accappatoio. Penarello blu in mano per scrivere il proprio nome e campione di saliva da riempire passandosi un pezzetto di cotone tra le gengive. «Perché se possiamo dare una mano lo facciamo volentieri», sorridono quasi tutti felici di sottoporsi a questa sperimentazione prima del tradizionale "tuffo" in acqua fredda. I "nonni" dell'undicesimo "Cimento Invernale di Genova" che si è tenuto ieri

mattina ai bagni Italia di corso Italia hanno fatto anche da "cavie" per un importante studio dell'Università di Genova che li vede protagonisti. Perché in base ai dati e ai risultati di studi ed esperimenti è emerso che chi è "cimentista" gode di una salute di ferro. Ha, insomma, anticorpi molto più alti rispetto agli altri anziani e dunque sta meglio. E allora perché non studiarli da vicino questi cimentisti proprio prima del bagno in mare. Per questo ieri

mattina ai bagni Italia c'era anche il medico dell'università che (a tutti coloro che davano il consenso) ha prelevato un campione di saliva per sottoporlo ad analisi.

«Si tratta di uno studio che nei mesi scorsi ha monitorato proprio chi prende parte ai cementi invernali o fa il bagno in mare con l'acqua fredda - spiega la dottoressa Ilaria Demori - In base a questi accertamenti è emerso, infatti, che chi fa questo genere di attività ha un maggior numero di anticorpi rispetto agli altri coetanei e si ammala molto meno». Per questo ieri mattina una ventina di cimentisti è stata sottoposta a que-

sto accertamento, i cui risultati sono attesi per le prossime settimane e serviranno all'Università di Genova per completare questo importante studio. Un ricerca che alla fine dirà quanto e come giova alla salute fare bagni in mare con temperature rigide. «La nostra idea - spiega il medico - è quella che queste persone immergendosi spesso in acque fredde godano di migliore salute rispetto agli altri. Per questo abbiamo deciso di studiarli da vicino». E in molti hanno gradito questo studio dell'Università di Genova, che dimostra anche ai più scettici che fare il bagno in pieno inverno



ANTISTRESS

Il bagno in mare nell'acqua fredda ha anche la proprietà di combattere lo stress

fa tutt'altro che male, come spiega Raffaele Ferraro, bancario e vice presidente dell'associazione "Nuotatori del Tempo Avverso". Lui ha organizzato questo appuntamento ai bagni Italia di Genova e ne prepara altri con cadenza settimanale non solo in mare, ma anche nei laghi: «Fare il cemento - racconta deciso - fa stare bene e non male. Aiuta non solo ad aumentare gli anticorpi ma anche a combattere lo stress e altri fattori che contribuiscono a portare malattie. Oggi fa meno freddo e si sta meglio ma pensate che la scorsa settimana molti di noi si sono immersi in un lago in Trentino con appena cinque gradi di temperatura dell'acqua. Quando esci fuori dopo il cemento ti senti più forte e in forma... è un vero toccasana».

IL MEDICO

«CHI FA IL BAGNO IN MARE ANCHE D'INVERNO... SI AMMALA MOLTO MENO E STA MEGLIO»

«Si tratta di uno studio che nei mesi scorsi ha monitorato proprio chi prende parte ai cementi invernali o fa il bagno in mare con l'acqua fredda - spiega la dottoressa Ilaria Demori - In base a questi accertamenti è emerso, infatti, che chi fa questo genere di attività ha un maggior numero di anticorpi rispetto agli altri coetanei e si ammala molto meno». Per questo, ieri mattina, una ventina di cimentisti è stata sottoposta a questo accertamento i cui risultati sono attesi per le prossime settimane e serviranno all'Università di Genova per completare questo importante studio.



«Siamo felici di essere esaminati»

I risultati nei prossimi mesi