



presentano la

GIORNATA CRIOMARE 2010

"ABBIAMO SCOPERTO L'ACQUA FREDDA"

un'ipotesi di ricerca scientifica



vivere il mare tutto l'anno

Domenica 7 marzo 2010 ore 15.00

Galata Museo del Mare Calata de Mari 1 (Darsena, via Gramsci) Genova

GIORNATA CRIOMARE 2010

“Abbiamo scoperto l’acqua fredda” – un’ipotesi di ricerca.

I Cimenti Invernali possono diventare il rimedio per affrontare e imparare a governare lo stress, scientificamente descritto nella Sindrome di Adattamento Generale (SGA) dallo scienziato Hans Selye.

Nell’ultima stagione il calendario dei Cimenti ha superato i 30 eventi; ogni evento ha visto un numero sempre crescente di partecipanti, suscitando l’interesse da parte dell’opinione pubblica. Il fenomeno è presente anche in altre regioni o paesi e tramite i contatti si è verificato che c’è una condivisione nelle modalità di effettuare il bagno, delle sensazioni e risultati provati e sempre di più c’è una richiesta di spiegazioni scientifiche legate a questa pratica.

L’Associazione Nuotatori del Tempo Avverso, che da tempo si occupa anche dell’aspetto medico nella persona del Presidente, ha focalizzato nello studio dello stress i principi fisiologici che regolano le risposte dell’organismo sottoposto a questa pratica.

Questo studio comporta l’analisi dei fattori psicologici, neurologici, endocrino e immunitari (PNEI, Psico-Neuro-Endocrino-Immunologia), costituendo una risposta integrata dell’organismo; di conseguenza, con l’acqua fredda, tutto l’organismo è coinvolto a confrontarsi e superare la Sindrome di Adattamento Generale.

La stimulus situation è rappresentata dall’ambiente naturale che i cimentisti trovano e affrontano nei bagni invernali, adattandosi a qualsiasi condizione.

Il cimentista è colui che ha imparato a governare questa situazione e cioè a trasformare lo stress negativo, rappresentato dalle avverse condizioni ambientali (distress), in stress positivo (eustress). Prendendo in esame la S.G.A. e osservando come venga vissuta nelle sue fasi dai cimentisti, si evince:

1. un miglioramento della prima fase (allarme), dove l’istinto di paura e fuga viene sostituito da una consapevole volontà di affrontare lo stressor.
2. un miglioramento della seconda fase (resistenza), dove viene impegnato il sistema PNEI atto a conservare l’omeostasi interna, acquisendo una sorta di attutimento della sensibilità a resistere maggiormente agli stressor.
3. che l’esperienza e la pratica dei cimentisti inducono a non arrivare alla terza fase (esaurimento), pericolosa per l’organismo.

Da questi principi parte la ricerca scientifica che coinvolge il D.I.S.T.B.I.M.O. dell’Università degli Studi di Genova, che viene presentata in questa Giornata Criomare 2010.

La parte psicologica verrà trattata dalla Dott.ssa Erika Luzzo e il Dott. Marco Puma.

La parte neuro-endocrinologica verrà trattata dai Proff. Rita Tanzi, Carla Carli e Roberto Giuria.

La parte immunologica verrà trattata dal Dott. Lorenzo Riva.

Non perdendo di vista l’importantissimo aspetto sociale dei Cimenti, il Dott. Corrado Vagali coinvolgerà alcuni cimentisti come testimoni.

Maurizio Daccà, vice Presidente dell’Associazione Promotori Musei del Mare, porterà il saluto istituzionale della struttura ospitante.

PROGRAMMA DELLA GIORNATA 7 marzo 2010

ore 10.00 - Appuntamento presso i Bagni Italia, Corso Italia, per il 7° Cimento Invernale di Genova

ore 15.00 - Auditorium Galata Museo del Mare, Conferenza *“Abbiamo scoperto l’acqua fredda”*

a seguire - Galata Museo del Mare, inaugurazione della mostra fotografica *“Cimenti”*