

IL CASO

Quei matti dei cimentisti «Con noi vi divertirete»

La veterana genovese è Raffaella Aironi, classe 1924

LUCIA COMPAGNINO

«IL CIMENTO invernale è per tutti, non è un'impresa eroica ma una sana abitudine che fa bene al corpo e all'umore». Parola di Roberto Giuria, 63 anni, medico e presidente dell'associazione Nuotatori del Tempo Avverso, nata nel 2005 a Genova, che oggi ha sede a Savona e conta un centinaio di iscritti. L'età media degli iscritti è fra i 50 e i 60 anni, con una netta maggioranza maschile. Non mancano le persone molto anziane, anche novantenni, per alcune delle quali il bagno in mare in compagnia è anche una delle poche occasioni di socializzare e di sentirsi ancora giovani. «Andiamo a prendere questi cimentisti e li riportiamo a casa, è una soddisfazione per noi e per loro». Domani l'appuntamento è fissato alle 10 per la X edizione del cemento invernale di Genova ai Bagni Italia in corso Italia, e tutti attendono la veterana dei cimentisti genovesi, Raffaella Aironi, classe 1924.

«Pare che la pratica abbia avuto origine sulle rive del Po, all'inizio del Novecento - racconta Giuria - In quell'epoca in pochi sapevano nuotare e un ufficiale dei bersaglieri decise che un tuffo nel fiume avrebbe fatto parte dell'addestramento».

In Liguria il cemento come evento organizzato ha una cinquantina d'anni, uno dei primi fautori fu il dottor Giovanni Maria Selis, di Savona, che in mancanza di piscine allenava in mare la sua squadra di pallanuoto. «Ora siamo in una fase di passaggio - prosegue Giuria - Rimangono le coppe e i premi per i partecipanti, perché è comunque una soddisfazione portarsi a casa un ricordo della giornata, ma si sta diffondendo la giusta opinione che non c'è nulla di eccezionale nel fare il bagno nell'acqua fredda, non siamo dei fenomeni e chiunque può fare come noi».

Certo ci sono delle semplici regole: ci si immerge lentamente, quando si esce dall'acqua ci si asciuga e ci si ri-



Il gruppo dei nuotatori del tempo avverso a un raduno invernale

CONVEGNO E MOSTRA FOTOGRAFICA AL MUSEO GALATA ECCO PERCHÉ FA BENE SFIDARE IL MARE D'INVERNO

L'APPUNTAMENTO con la quinta giornata Criomare, dedicata alla etnomedicina del mare, organizzata dall'Associazione Nuotatori del Tempo Avverso parte domani alle 10 con la decima edizione del cemento invernale ai Bagni Italia. Al termine, spuntino per tutti e premiazioni come da tradizione. Alle 15 all'Auditorium del Galata Museo del Mare inizierà il convegno per illustrare i vantaggi per la salute di questa pratica. Dopo i saluti del vicepresidente dell'associazione Promotori Musei del Mare, Maurizio Daccà, interverranno i docenti universitari genovesi

Roberto Eggenhoffner, professore associato di Fisica, Antonio Guerci, professore ordinario di Antropologia, e Ilaria Demori, ricercatrice di Fisiologia. Parteciperanno anche Erika Luzzo, psicomotricista e counselor, e Roberto Giuria e Corrado Vagali, rispettivamente presidente e consigliere dell'associazione Nuotatori del Tempo Avverso. L'attenzione della comunità scientifica verso la pratica dei cimentisti invernali segue la linea di ricerca dell'Etnomedicina, che usa la scienza per verificare e recuperare quello che appare non convenzionale, integrando l'an-

tico con il moderno. A seguire, apertura della mostra fotografica "Fenotipi da spiaggia" con i volti dei cimentisti liguri della passate edizioni.

Non sarà un caso se, come sottolinea l'antropologo Antonio Guerci, «le popolazioni del nord dell'Asia e dell'Europa hanno l'abitudine di immergersi, famiglie intere dai bambini piccoli agli anziani, più volte all'anno nell'acqua facendo un buco nel ghiaccio». In fondo, anche se facciamo un grande uso di caloriferi e aria condizionata, nel mondo c'è chi vive a 50 gradi come a meno 50».

LU. CO.

Sette ragioni per tuffarsi fuori stagione



Il nuotatore Massimiliano Rosolino all'ultimo cemento di Ceriale

- 1** Si prendono meno raffreddori e, se si prendono, sono più brevi
- 2** Si socializza con gli altri nuotatori e ogni volta è una festa
- 3** Sensazione di euforia quando si è in acqua e di calore quando si esce
- 4** Buon umore per tutta la giornata
- 5** Orgoglio e soddisfazione per avere compiuto un'impresa
- 6** È un modo per conoscere meglio noi stessi
- 7** Serve a testare le potenzialità del nostro fisico

veste subito, in genere il bagno dura 20 minuti, mezz'ora al massimo, anche se qualche temerario ben allenato nuota anche molto più a lungo. Dopo c'è sempre qualche genere di conforto, in genere focaccia e bevande calde. Per ogni evenienza bagnini e ambulanze sono pronti a intervenire. E il numero dei partecipanti è in costante crescita: «Gli appuntamenti clou delle vacanze di Natale e i cimentisti storici come quelli di Alassio e Varazze arrivano a contare 500-600 partecipanti ogni edizione e ormai si è diffusa l'abitudine di spostarsi».

La stagione dei cimentisti va dal primo giorno di dicembre a Pasquetta e ce n'è uno quasi ogni domenica. Giuria racconta di aver iniziato per seguire la moglie, Annamaria Santona, che a sua volta aveva seguito suo padre Mario, classe 1907: «Poi sono rimasto contagiato e ho iniziato a osservarne i vantaggi dal punto di vista della salute. Noi non ci prendiamo quasi mai malattie da raffreddamento, e quelle rare volte durano pochissimo. Poi c'è la sensazione di soddisfazione e calore una volta usciti, per non parlare dell'atmosfera conviviale che si crea e del senso di comunità. E stiamo anche occupando una nicchia turistica ed ecologica finora vuota, il mare d'inverno è deserto e d'estate andiamo a fare il bagno nei laghi, nei fiumi e nelle grotte».

È così partito uno studio scientifico, i cui primi risultati sono stati illustrati nella giornata Criomare 2012, sul rapporto fra il bagno in acqua fredda e il livello di stress.

«Con la Società italiana di Psiconeuroendocrinoimmunologia abbiamo misurato il livello di cortisolo, l'ormone dello stress, presente nella saliva di un campione di 20 persone fra i 19 e gli 86 anni, e abbiamo notato che questo, che in genere è alto al mattino e scende durante la giornata, aveva un picco in occasione dei cimentisti», dice Giuria. Il prossimo passo della ricerca? Dice la fisiologa Ilaria Demori, responsabile Sipnei Liguria: «Ci potrebbe essere una relazione fra cortisolo e parametri immunologici, siamo alla ricerca di fondi per provarla».

© RIPRODUZIONE RISERVATA