

A SAVONA SETTIMA EDIZIONE DELL'INIZIATIVA

# “Settimana blu” all’insegna di salute e benessere

## Nel menù mostra fotografica, conferenza e cimento alle Fornaci

SILVIA CAMPESE

**SAVONA.** Prende il via la settima edizione della Settimana Blu, all’insegna della salute e del benessere nel nome del mare e dei cimenti invernali.

L’edizione 2012, infatti, promossa dall’Associazione Nuotatori del Tempo Avverso e patrocinata dal Comune di Savona – Assessorato all’Ambiente e Mare e Assessorato al Decentramento, approfondirà il tema “Salute e benessere per tutti? Cimento invernale. Una cura storica” concludendosi domenica prossima, il 5 febbraio, con il cimento nella spiaggia dello Scaletto dei Pescatori, dalla Società Mutuo Soccorso Furnaxi, alle ore 10,30.

Nonostante il freddo di questi giorni, nulla fermerà i temerari, in numero crescente, che affronteranno il freddo mare invernale per un tuffo fuori stagione.

Ma la ricetta per la salute sembra stare proprio qui.

«Anche la medicina ufficiale – spiega l’assessore all’Ambiente Jorg Costantino – ha ammesso il valore terapeutico del cimento capovolgendo l’idea di un atto compiuto da coraggiosi, un po’ incoscienti, in una scelta utile e accessibile a molti che in più aiuta a vivere meglio».

Una tesi, questa, ribadita da uno degli organizzatori, Roberto Giuria, che ha raccolto una serie significativa di dati forniti dall’Università di Genova, Istituto di Biofisica, dove si dimostra come il cimento favorisca la produzione di cortisolo, un ormone estremamente importante per il benessere psicofisico, pari a quella prodotta con due o tre ore di sport.

«Con il passare degli anni – spiega Giuria – è aumentato il numero delle persone che frequenta i cimenti e sono sempre di più coloro che affermano di percepire una forte sensazione di benessere psicofisico in seguito al bagno invernale nel mare. Per questo, ricostruendo brevemente il percorso storico dei cimenti, il processo ha continuato la sua evoluzione abbandonando l’aspetto più prettamente esibizionistico e sviluppando un vero e proprio fenomeno sociale aggregativo e salutistico, a tal punto da venire considerato come uno stile di vita sano da inserire nei protocolli terapeutici».



I partecipanti al tuffo in mare dello scorso anno alle Fornaci

PUGNO

L’invito, quindi, si estende alla cittadinanza, anche ai più freddolosi, mettendosi alla prova con un tuffo che, almeno nei primi momenti, lascerà senza fiato.

«Una iniziativa importante – ha ribadito l’assessore ai Quartieri Sergio Lugaro – che si svolge allo Scaletto, un luogo di valenza sociale per tutta la città, dove l’impegno estivo in favore dei disabili è sempre alto».

Questo il programma della settimana.

Sino al 5 febbraio nell’atrio del palazzo comunale sarà

allestita la mostra fotografica “Cimenti invernali! Una cura storica”, mentre sabato 4 febbraio nella Sala mostre del Palazzo della Provincia si svolgerà la conferenza “Salute e benessere per tutti? Cimenti invernali! Una cura storica”.

La domenica appuntamento per tutti con il cimento, alla Società di Mutuo Soccorso Furnaxi, spiaggia lo Scaletto dei Pescatori, con rinfresco offerto dalla Società Mutuo Soccorso ai partecipanti.