

Quando il medico è anche un cimentista

Nuotare in acqua fredda, ovvero: conosci te stesso

di Carlo Gavazzi

Sono un medico biellese che dal 1971 ogni volta che ne ha l'occasione nuota in acqua fredda – d'inverno nel mare e nei laghi prealpini, d'estate nei torrenti e nei laghi di montagna – e dal 1989 partecipa ai cimenti invernali. Che cosa spinge una persona a passar tanto tempo della sua vita nell'acqua fredda?

Il bagno in questo ambiente che molti giudicano ostico deve – constatazione ovvia – prima di tutto *piacere*. Non a tutti succede, ma a molti sì, anche se iniziano avanti negli anni. Il vero praticante della nostra attività non è chi entra in acqua d'inverno solo ai cimenti, facendo uno sforzo, ma chi nuota abitualmente in acqua fredda da solo o in compagnia e viene ai cimenti per ritrovare amici e far festa.

Dove sta, in questo, il piacere? Non è la soddisfazione della mente per un'impresa in apparenza difficile (“ho fatto il bagno nell'acqua a tre gradi, dove pochissimi mettono piede, e non ho preso il raffreddore”) ma è una soddisfazione in primo luogo del corpo, non dissimile da quella che dà un normale bagno in acqua tiepida. Una volta in Liguria l'idea di nuotare d'estate per diletto veniva in mente solo a pochi personaggi eccentrici, come Lord Byron che attraversava il Golfo della Spezia da Lerici a Portovenere; poi la prassi si è talmente diffusa da diventare banale. Per quel che ne sappiamo oggi, nulla vieta che in un futuro più o meno prossimo capiti lo stesso al nuoto invernale. La crescita inarrestabile del numero di iscritti ai cimenti negli ultimi anni lo suggerisce.

Ma perché questa attività sia piacevole occorre conoscere bene il proprio corpo e le sue reazioni alle acque fredde – quella a quindici gradi non è quella a tre o quattro gradi. Bisogna sapere come entrare e quando è ora di uscire; come comportarsi prima e dopo il bagno, perché è soprattutto allora che si può prender freddo e ammalarsi. Non tutti i corpi funzionano allo stesso modo e non si possono dare regole generali. Come uno impara a conoscere il proprio computer, l'auto, la moto, allo stesso modo impara come funziona il proprio corpo: *gnòthi sautòn*, conosci te stesso, ripeteva l'oracolo di Delfo. Che l'acqua fredda fosse un buon metodo di autoconoscenza l'aveva ben capito Apollonio di Tiana, filosofo e mago ai suoi tempi famosissimo, che imponeva bagni freddi ai discepoli.

Tale conoscenza è necessaria anche perché nella nostra attività dei pericoli – modesti ma non del tutto trascurabili – esistono: così come ne esistono per chi fa il bagno in mare d'estate. Ogni estate qualcuno muore di idrocuzione. Il meccanismo è tuttora poco chiaro; il miglior antidoto pare l'entrata in acqua graduale, mentre si trattiene il fiato: niente tuffo iniziale, né d'estate né d'inverno. Ma se il corpo è menomato e i meccanismi fisiologici che il contatto con l'acqua fredda mette in atto sono per lui pericolosi (come succede in chi ha un'ipertensione grave, o ha avuto un infarto cardiaco), niente da fare: bisogna rinunciare. I cimenti invernali hanno già fatto una vittima per questo motivo; si spera che non ne facciano altre.

L'ipotermia, che molti temono, non è invece un pericolo reale se uno non è così pazzo da andar troppo lontano da riva, dato che giunge gradualmente. Vi sono poi altri eventi imponderabili – penso al caso del cimentista che ha perso conoscenza in acqua tanti anni fa a Voltri ed è stato salvato per pura fortuna – che suggeriscono di nuotare in acqua fredda in coppia, controllandosi a vicenda, come si fa (o si dovrebbe fare) quando si va sott'acqua in apnea. Ciò non toglie che in trentasette anni di acque fredde per forza di cose io abbia fatto la grande maggioranza dei miei bagni da solo.

Per quanto riguarda il cibo, sono scettico nei confronti del dogma secondo cui ognuno deve aspettare tre ore per entrare in acqua dopo un pasto: a me non dà fastidio lo stomaco pieno bensì lo

stomaco vuoto, mai un bagno freddo mi ha bloccato la digestione. Da fine maggio a metà ottobre nei giorni feriali se la corrente non è troppo forte nessuno mi toglie la gioia di una nuotata nelle fresche acque dei torrenti biellesi alle due del pomeriggio, ovvero in piena digestione, dopo di che torno al lavoro. Ma, ripeto, ognuno funziona a suo modo e deve conoscere il *suo* corpo, non il mio. Torniamo a quanto si diceva all'inizio: il *piacere* del nuoto in acqua fredda. "Il piacere" è il titolo del primo romanzo di D'Annunzio, che amava nuotare – nudo – nel suo fiume. Sono nato lo stesso giorno del Vate, il dodici marzo, e ho in comune con lui molte caratteristiche, a cominciare da un edonismo che si estrinseca nella comunione con la Natura. Perciò alla soddisfazione del corpo, di cui ho parlato, si somma quella dello spirito. Io quasi sempre nuoto con la maschera se non ci sono le onde: i pesci e gli altri animali del mare, del fiume, del torrente e del lago, soprattutto la singolare flora e fauna dei laghi di montagna, sono un mondo che ogni volta osservo con stupore. Ogni bagno in acqua fredda ha una sua storia, è un'esperienza sempre diversa che, nei casi fortunati, si ricorderà per tutta la vita. Le emozioni, naturalmente, arrivano non solo da ciò che ci si presenta sott'acqua ma anche da ciò che si ammira fuori dall'acqua. Nuotare guardando la neve fa un effetto speciale: ti senti piccolo piccolo. Lo stesso ti capita, con un meccanismo diverso, quando ci sono onde alte. Anche qui, *gnòthi sautòn*: devi capire da solo quando il divertimento finisce e comincia il pericolo. La gioia continua dopo il bagno. Per me e per altri battere i denti e tremare per un certo tempo è fisiologico: non significa niente, passerà dopo un po' e non guasta affatto la sensazione di benessere e di risveglio provocata dalle endorfine la cui produzione il contatto con l'acqua fredda ha scatenato. Meglio, molto meglio – e meno tossico – di una grande tazza di caffè. Come un vento che disperde tutte le nubi, il bagno freddo dona chiarezza ed efficienza alla mente. Perciò, se non avete ancora provato, provate! Non è detto che siate adatti all'acqua fredda; ma se lo siete, ne trarrete grandi soddisfazioni, magari fino a novant'anni e oltre, come il simpatico Ennio Ferrazzi di buona memoria. E vi farete molti amici, perché i cimentisti abituali sono una grande famiglia. Obietterete: ma è il momento dell'entrata in acqua che mi fa paura: è sicuramente sgradevole! Posso farvi un paragone. Se un medico prende degli spilli e ve li pianta qua e là nella carne, tanto per divertirsi, vi fa molto male e lo odierete. Ma se invece andate da lui per una seduta di agopuntura non farete caso al dolore che sentirete mentre colui vi conficca i suoi aghi: sapete che state sottoponendovi a un procedimento che vi fa del bene, e che dopo vi sentirete meglio di prima. Bene: per gli acuminati aghi dell'acqua fredda vale lo stesso ragionamento. Lasciate docilmente che vi buchino: lo fanno per il vostro bene. A ciò io, biellese, e gli amici genovesi (nonché eventuali cimentisti scozzesi) aggiungiamo la constatazione: l'agopuntura costa cara, il bagno freddo è gratis...