

Quando il medico è anche un cimentista

CRIOMARE: RIMEDIO E CURA PER LA SINDROME DI ADATTAMENTO GENERALE (SGA)

di Roberto Giuria Presidente Associazione Nuotatori del Tempo Avverso

La nostra Associazione si è costituita a fini sociali (ricreativi sportivi) per l'esclusivo soddisfacimento di interessi collettivi indirizzati al benessere ricavato dalle risorse bio-naturali nell'ottica del pluralismo scientifico e della libertà di scelta, promuovendo la diffusione del nuoto, in particolare nell'ambiente naturale (mare, fiumi, laghi) nel periodo invernale.

Nel nostro concetto di benessere, il primo posto spetta alla salute, pertanto il medico è la figura deputata a garantirne la salvaguardia e il miglioramento.

A questo proposito sono onorato come medico di essere il presidente dell'Associazione Nuotatori del Tempo Avverso, però mi sono anche incaricato di sostenere l'opera di libero ricercatore per lo studio del fenomeno "cimenti invernali" e riuscire a dare una risposta alle domande "Fare il bagno d'inverno fa bene?" "Perché i cimentisti riescono ad affrontare i rigori dell'inverno in costume da bagno?" "Perché non si ammalano di quelle che comunemente vengono definite malattie da raffreddamento?"

In cinque anni in cui mi sono dedicato all'osservazione e allo studio dei cimentisti e in ventotto anni di esperimenti su me stesso di questa pratica, posso dire di poter fornire una prima risposta a queste domande con una valenza scientifica.

Posso certificare che il cimento invernale può rappresentare il rimedio e la cura per affrontare la Sindrome di Adattamento Generale (SGA), scientificamente descritta dallo scienziato H. Selye, per definire le alterazioni che un organismo subisce quando venga sottoposto a stress.

I cimenti invernali possono rappresentare un metodo per imparare a governare lo stress.

L'evento stressante è rappresentato dalle avverse condizioni ambientali che i nostri nuotatori del tempo avverso affrontano nei bagni invernali in occasione dei cimenti che iniziano ufficialmente l'otto dicembre e finiscono la prima domenica di marzo. La temperatura dell'acqua di mare scende a 10/11° (criomare, questo è il nome del farmaco da me coniato) e nei laghi scende a 3/5°.

Il vero cimentista è colui che ha imparato a governare la situazione ambientale e cioè a trasformare lo stress negativo (distress) in stress positivo (eustress).

Come scriveva H. Selye: "... lo stress è l'essenza della vita. Non è possibile vivere senza adattarsi continuamente a situazioni esterne, fisiche, ambientali, sociali in perenne mutamento. Il precetto è stress senza cattivo stress"

Non è pertanto una battuta di spirito dire che la mia cura proposta (criomare) è acqua fresca...