

DAI CIMENTI ALLA PRATICA QUOTIDIANA

I temerari del bagno a temperature polari

Si chiamano "Nuotatori del tempo avverso" e amano tuffarsi nel mare d'inverno: «È soprattutto una questione di testa»

IL FREDDO che per gli altri è una tortura, per loro è un'iniezione benefica di endorfine. Chiedete a un "cimentista" come sta in mare a 6 gradi, vi parlerà di sensazioni elettrizzanti, domandategli cosa prova uscendo dall'acqua mentre soffia la tramontana o magari nevica, vi risponderà "benissimo". Altro che masochisti. I cultori del cemento invernale inseguono il benessere psicofisico, sanno sfruttare - spiega Roberto Giuria, medico stomatologo e appassionato cimentista - «la naturale termogenesi del corpo umano. Ci sono uomini che vivono a 40° sotto zero e altri a 60° sopra. Ma la maggior parte di noi è abituata ad accendere il riscaldamento se la temperatura scende sotto i 20° o l'aria condizionata se li supera. Ci siamo dimenticati di avere una capacità di adattamento termico molto ampia. In fondo si tratta solo di ricordarlo».

Provare per credere come i settanta che mercoledì scorso hanno partecipato all'edizione 2010 del cemento invernale di Sturla, «che è sempre una bella prova» assicura Giuria, anche se la sfida col freddo è stata disputata in una giornata in realtà abbastanza mite (la temperatura del mare era di 13°, quella dell'aria tra i 10 e i 12°). Ma per i nuotatori invernali qualche grado in meno non è un problema, anzi se l'acqua fosse stata più freddina il piacere di resistere nuotando per dieci, quindici, persino venti minuti, uscire, «sentire l'euforia di avercela fatta e un indescrivibile senso di benessere fisico», sarebbe stato maggiore.

Sono fatti così i cimentisti. Gente che non si tuffa e non nuota solo nei giorni fatidici delle "gare", che in realtà sono raduni privi di finalità agonisti-



Il cemento invernale di mercoledì scorso a Sturla, con giovani e meno giovani in acqua incuranti del freddo

che, ma pratica abitualmente il nuoto in acque fredde. Giuria, 59 anni, partecipa a cementi e nuotate invernali da una trentina e presiede l'associazione nata nel 2001 a Savona che raduna una settantina di soci nella regione. Il sodalizio ha un nome suggestivo, i "Nuotatori del tempo avverso" (www.nuotatorideltempoavverso.org). Sembra una saga *fantasy*. Non chiedete loro di tuffarsi a luglio o agosto, si ritireranno inorriditi, d'estate fanno il bagno in mare solo di primo mattino quando l'acqua è frescolina e la spiaggia vuota. Ma da ottobre in poi mare, laghi, fiumi e torrenti sono tutti per loro. La stagione dei cementi comincia a dicembre

con Arenzano che apre il calendario ligure, quest'anno composto da 34 appuntamenti. In regione, fuori regione persino all'estero, in Svizzera ad esempio, dove il 6 gennaio (in concomitanza con Sturla) si sono tuffati nel lago di Brissano. Tra gli appuntamenti imperdibili i cementi storici di Alassio e Varazze (già disputati), e Voltri (il 31 gennaio). Debutteranno i cementi di Noli (10 gennaio) e Nervi (24 gennaio), quello di Genova si terrà in corso Italia il 7 marzo. Chiusura sul lago di Osiglia, in provincia di Savona, il 24 aprile.

Poi, per la prima volta il 12 settembre 2010, si terrà il cemento di Ceva sul fiume Tanaro. «L'abbiamo voluto per

sfatare uno dei tanti pregiudizi sui cementi, in questo caso quello verso un fiume considerato inquinato e che non lo è». Da medico Roberto Giuria è convinto delle proprietà terapeutiche del nuoto in acque fredde. Conduce in proposito studi di psiconeuroendocrinologia, più brevemente "pnei", «disciplina medica relativamente nuova». Intanto ha scritto l'opuscolo divulgativo "Mare freddo, teste calde". «Tutto - assicura - deve partire dalla testa, se quella è pronta, il mare ti dà quello che cerchi».

DANIELA ALTIMANI
altimani@ilsecoloxix.it
© RIPRODUZIONE RISERVATA



Raffaella Aironi a Punta Vagno dopo un bagno sotto la nevicata

«UNA BELLA NUOTATA E MI PASSANO ANCHE DUE LINEE DI FEBBRE»

CON STURLA fanno undici. Ma punta a diciotto. L'obiettivo di Raffaella Aironi, 85 anni compiuti il 23 novembre scorso, è eguagliare il numero di cementi ai quali ha partecipato l'anno scorso. Diciotto, appunto. È lei la veterana del nuoto in acque fredde, non c'è nessun'altra donna in Italia più anziana, capace di misurarsi con sfide che richiedono un grande amore per il mare, una buona dose di coraggio, una forza psicofisica notevole. E un pizzico di follia, ma con la consapevolezza dei propri limiti. Raffaella abita a Genova, alla Foce, e da sempre, tutti i giorni, va a nuotare ai bagni San Nazaro. Estate e inverno. D'estate si tuffa alle 9 del mattino e alle 10 se ne torna a casa «perché non sopporto il caldo», d'inverno si immerge più tardi, ma non rinuncia mai o quasi mai al bagno quotidiano. Solo eventi eccezionali possono trattenerla. «Al penultimo cemento - racconta - avevo un po' di influenza. Il bagno mi ha fatto benissimo, quelle due lineette di febbre mi sono subito passate». Non s'è arresa nemmeno quella volta - è accaduto qualche anno fa - che si è rotta il femore. «Sono stata operata e per 43 giorni non ho potuto nuotare ma poi... Non camminavo ancora e doveva accompagnarmi alla spiaggia mio figlio, ma una volta entrata in acqua non sentivo più alcun dolore e mi muovevo benissimo». Il figlio non si è opposto? «Beh, quella volta ammette - mi ha chiesto se ero pro-

prio sicura... Adesso tutti i giorni mi chiede "allora mamma hai fatto il tuo bagno?". Non solo. Raffaella è riuscita a contagiare nella passione per l'acqua fredda anche il figlio e la nuora.

Come quasi tutti i nuotatori invernali ha una sua personale tecnica. In questo campo le regole fisse non esistono. Ma bisogna conoscere sé stessi, i propri limiti e le proprie capacità. «Io mi tuffo, non mi immergo gradualmente, poi comincio a nuotare con delle belle bracciate larghe. Sto in acqua una decina di minuti e non mi fermo. Larghe bracciate ed esco, senza perdere tempo e senza rimanere immobile». Tutto qui il segreto? C'è molto altro ma bisogna andare a ritroso nel tempo, a quando, bambina di 5 anni rimasta orfana, Raffaella si è ritrovata a vivere in collegio. «L'unica cosa bella del collegio era che ci portavano al mare tutti i giorni, sulla spiaggia di Andora, per tre mesi nuotavamo, nuotavamo e imparavamo ad andare in canoa». Qualche volta nella sua lunga storia di nuotatrice ha avuto paura, lo ammette, ed è stato quando si è ritrovata in mezzo al mare mosso, «ma sono riuscita a superare le difficoltà». Il freddo non la spaventa. E un pochino le dispiace di non aver potuto nuotare martedì scorso, 5 gennaio, mentre nevicava, a causa di un impegno di famiglia. «Nuotare quando nevica - assicura - è emozionante, una sfida».

D. A.