

## LE CURIOSITÀ

GIOVANI  
"PINGUINI"  
TEMERARI

ANCHE se l'età media dei nuotatori fuori stagione è di circa 50 anni, in ogni cimento sono presenti sempre più bambini. Lo dimostra questo ardimentoso giovane partecipante al cimento che si è tenuto a Varazze il primo gennaio

A SAVONA  
SI "BUTTANO"  
ANCHE I CANI

NATO nel '62, a Savona il cimento si era tenuto fino agli anni Novanta, grazie all'impegno del dottor Selis. Dal 2006 è ripreso alle Fornaci a conclusione della "Settimana blu", grazie ai "Nuotatori fuori stagione", sostenuti dall'assessore ai Quartieri, Franco Liroli

MASCHERE,  
BEFANE  
E MINISTRONE

L'ALLEGRIA non manca mai ai cimenti. Cani, maschere, Befane sono un tocco di goliardia. E ogni località della Riviera ha una sua peculiarità. Spotorno, che a Pasquetta chiude la stagione dei cimenti, è famosa per il minestrone distribuito a tutti i nuotatori



Fa freddo, ma ci si prende lo stesso a secchi d'acqua a Spotorno, il 2 gennaio



Un grande falò ha riscaldato i partecipanti al cimento del 6 gennaio a Finale

BOOM DEL FENOMENO, IN PROVINCIA GLI APPUNTAMENTI COL MARE D'INVERNO SONO ORMAI 16

# Il bagno nell'acqua gelata?

## Allunga la vita e abbassa lo stress

L'Università studia sui "cimentisti" gli effetti delle nuotate fuori stagione

STEFANIA MORDEGLIA

SAVONA. "Criomare". Un nome che fa venire i brividi. Ma gli appassionati dei bagni fuori stagione garantiscono che una nuotata in mare d'inverno provochi solo un brivido iniziale, seguito da una calda ventata di energia rigenerante. "Criomare", mare freddo, è in nome di una ricerca scientifica fortemente voluta dall'associazione "Nuotatori del tempo avverso" (che da cinque anni riunisce un'ottantina di appassionati cimentisti), iniziata ieri all'Istituto di Medicina del lavoro dell'Università di Genova. Una ricerca finalizzata a dimostrare che le nuotate refrigeranti hanno un effetto benefico sullo stress.

Quindici cimentisti si sono sottoposti ieri mattina a una visita medica, seguita dalla consegna di un kit di provette nelle quali, in momenti diversi della giornata e della settimana, i volontari dovranno depositare una piccola quantità di saliva. L'ultimo campione sarà depositato domenica a Noli, dove - alle 11, davanti ai bagni Mediterranée - si terrà la seconda edizione del cimento nolese. «Presente nelle urine e nella saliva, il cortisolo tocca la sua concentrazione massima quotidiana al risveglio, poi nel corso della giornata decresce, fino a raggiungere la soglia minima di sera - spiega Roberto Giuria, medico stomatologo e presidente dei "Nuotatori del tempo avverso", promotore della ricerca - S'impenna in occasione di eventi stressanti, malattie, divorzi, lutti, o più semplicemente litigi e arrabbiature, ma anche quando ci si sottopone a prove fisiche impegnative. L'importante è che poi scenda a livelli normali». L'ipotesi avanzata dai cimentisti è che chi nuota in acque fredde anche in età avanzata mantenga un cortisolo più basso e "oscillante" come quello dei giovani. Il risultato della ricerca "Criomare" sarà presentato il 6 marzo al Museo del mare di Genova.

Un dato è certo: nuotare nelle acque fredde fa sempre più proseliti. I cimenti invernali sono ormai una quarantina in tutta la Liguria, 17 nella sola provincia di Savona. Questo inverno si sono già tenuti ad Alassio, Borghetto, Loano, Albenga, Pietra, Varazze, Spotorno, Ceriale, Laigueglia, Finale, Andora, mentre sono in programma quelli di Noli (16 gennaio), Savona (6 febbraio, in occasione della "Settimana blu" ai Bagni Serenella e il 20 febbraio alla Margonara), Celle (27 febbraio) e nuovamente a Spotorno (26 aprile, davanti alla lega Navale). «Negli ultimi dieci anni ne sono nati almeno 15 in Liguria - spiega Giuria - Purtroppo a volte non riusciamo ad accogliere le nuove ri-

BASSI LIVELLI  
DI CORTISOLO

L'ipotesi è che chi nuota in acque fredde mantenga un cortisolo più basso e "oscillante"

ROBERTO GIURIA,  
medico, capo Nuotatori Tempo Avverso

chiede, come è successo quest'anno con Albisola. Non possiamo sovrapporre due lo stesso giorno».

Ma chi sono i nuotatori fuori stagione, ormai un esercito, considerato che quasi in ogni cimento ci sono oltre cento partecipanti? Medici, professionisti, insegnanti, tantissimi pensionati. E alcuni "miti", come

il vicepresidente dell'associazione Raffaele Ferrara, avvocato non vedente, Gianni Billeci, precisissimo nel tenere il calendario dei cimenti, Carlo Gavazzi, la pimpante Raffaella Aironi, i fratelli Emilio ed Enrico Parodi di Varazze, insegnanti in pensione dal fisico asciutto e dall'abbronzatura perenne, l'ex bancario



Anche i Puffi al cimento di Santo Stefano ad Alassio, uno dei più famosi

(oggi poeta) Silvio Craviotto, varazzino anche lui. Senza dimenticare Giuseppe Zimmardi, savonese, 37 anni, un vero "caso" da studiare. Nonostante il freddo, riesce tranquillamente a stare in acqua anche quattro ore o oltre. «L'età media dei partecipanti ai cimenti invernali è di circa 50 anni, ma molte persone sono

avanti negli anni. E per loro il cimento è fonte infinita di benessere - dice Giuria - Purtroppo sono ancora pochi i giovani. In gran parte ciò è dovuto al fatto che i cimenti si svolgono alle 11 di domenica e a quell'ora molti ragazzi dormono ancora».

mordeglia@ilsecoloxix.it  
© RIPRODUZIONE RISERVATA

## IL PERSONAGGIO

## Craviotto, poeta-nuotatore che declama prima di tuffarsi

80 anni, li pratica da 64: fa bene alla salute, ne sono la dimostrazione

RAFFAELE DI NOIA

SAVONA. «Non solo i cimenti invernali fanno bene allo stress, ma sono un'autentica manna per la salute fisica e mentale. Ne sono una testimonianza vivente». Silvio Craviotto, varazzino, è l'esempio che, a dispetto di quanto si possa pensare, tuffarsi in mare fuori stagione è quanto di meglio ci possa essere per il benessere psicofisico. E per la creatività. Nonostante l'ottanta primavere, infatti, Craviotto non soltanto continua a nuotare tra le onde quando la temperatura esterna è proibitiva ma trae da quest'attività anche una linfa continua per le sue poesie. Prima di ogni cimento, uno dei "Nuotatori del tempo avverso" è solito declamare i versi che ha composto sull'argomento.

«Ho pubblicato recentemente

due opuscoli e sta ormai per uscirne anche un terzo di poesie dedicate ai cimenti - prosegue il cimentista-poeta - fanno parte delle 70 operette che ho pubblicato a mie spese e che parlano non solo di cimenti ma anche del rapporto e della descrizione della natura legata ad essi». È rapporto autenticamente radicato nel tempo quello che lega il varazzino con i cimenti invernali. Si può dire che Craviotto sia stato l'apripista dei tantissimi seguaci del dottor Kneipp che ha teorizzato le proprietà terapeutiche del bagno fuori stagione.

«Ho cominciato ad appena 16 anni e sono stato uno dei primi - prosegue Craviotto - All'inizio andavo in solitario, poi lentamente sono stati tanti quelli che mi hanno seguito e che tutt'oggi condividono con me questa passione. E ne godo i benefici. Ma tanti ricordi ed emozioni belle



Silvio Craviotto, cimentista-poeta

che condivido con gli altri anche attraverso le mie poesie».

L'amore per il mare è stato ereditato da Craviotto in particolare dal nonno, Fortunato Bozzo. Camogliano, fu navigante quando ai tempi le imbarcazioni non erano certo dotate di tutte le comodità e i mezzi tecnologici che rendono oggi la navigazione più agevole. «Ricordo sempre i suoi racconti di mare - conferma il poeta - doppio per due volte Capo Horn ed ebbe parecchi attestati di benemerita per i salvataggi in mare che fece nel corso della sua lunga carriera. Ha trasmesso a tutti la passione per il mare. Non ho deciso di seguire le sue orme soltanto perché un mio zio morì in mare quando avevo due anni e poi non sentii di avere la stessa vocazione. Quella per il mare, però, è rimasta». E anche per la scrittura... «Sono un amanuense medievale - conclude Craviotto - Scrivo ancora seguendo gli insegnamenti di bella calligrafia che mi diede al "Tortelli" di Genova la professoressa Bertarino. Era una donna all'avanguardia: fumava sigari e portava i pantaloni. E mi ha insegnato lo stile con cui riesco a tradurre su carta le emozioni dei cimenti».

© RIPRODUZIONE RISERVATA