

IERI TUFFO COLLETTIVO IN CORSO ITALIA: IL PIÙ PICCOLO DEL GRUPPO DI TEMERARI HA SEI ANNI, I PIÙ ANZIANI SONO ULTRAOT

Bagni in mare d'inverno, cura contro lo stress

Parte una ricerca scientifica condotta sulla saliva di trenta volontari appassionati di tuffi fuori stagione

DANIELA ALTIMANI

IL NUOTO in acque fredde mantiene in forma, rallenta l'invecchiamento. Ne sono convinti i cimentisti, gli habitués del tuffo invernale, che non possono fornire la prova scientifica della loro affermazione. Ma la lacuna sarà presto colmata. Ieri pomeriggio al Galata Museo del mare in occasione della "Giornata Criomare 2010" aperta in mattinata dal Cimento di Genova ai Bagni Italia, è stato annunciato l'inizio della prima ricerca scientifica sullo stress nei nuotatori del freddo. Durante l'incontro sono stati reclutati una trentina di volontari, cimentisti di comprovata fede e pratica, disponibili a sottoporsi ai test di misurazione del cortisolo salivare, l'ormone considerato il "barometro dello stress".

Presente nelle urine e nella saliva, il cortisolo tocca la sua concentrazione massima quotidiana al risveglio, poi nel corso della giornata decresce



Foto ricordo prima del cimento di ieri in corso Italia

FORNETTI

fino a raggiungere la soglia minima di sera. 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, gare sportive ad esempio. L'importante è che poi scenda a livelli normali, compresi tra 0.5 e 1 microgrammo per millilitro al mattino e 0.2-0.4 alla sera. Negli anziani la

quantità di cortisolo di solito è più alta e stabile. Quanto più è elevata e "fissa" tanto più è accompagnata da fenomeni di smemoratezza o problemi del sonno. 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. Quindi in generale sia meno stressato dei coetanei. Roberto Giuria, medico

stomatologo e presidente dei "Nuotatori del tempo avverso", promotori della ricerca, spiega: «Lo studio sarà condotto in collaborazione con il Distretto dell'Università di Genova e l'Istituto di Medicina del Lavoro, sempre dell'Università di Genova dove è già stata svolta una ricerca sul cortisolo salivare di dieci atleti, canoisti, tutti giovani e maschi, presi in esame durante il campionato, i play off e le gare per la conquista dello scudetto. Noi analizzeremo una trentina di cimentisti non giovanissimi e di entrambi i sessi». Ai volontari è stato chiesto di raccogliere per quattro volte al giorno piccole quantità di saliva. La raccolta inizierà sette giorni prima di un cimento, proseguirà il giorno della nuotata con prelievi di saliva prima e subito dopo l'immersione nell'acqua fredda e andrà avanti nella settimana successiva. «Ciò dovrebbe consentire - osserva Giuria - di avere un quadro ampio dell'andamento del cortisolo in chi

pratica abitualmente i cimenti». La parte psicologica della ricerca è stata illustrata da Erika Luzzo e Marco Puma, la parte neuroendocrinologica da Rita Tanzi, Carla Carli e Roberto Giuria, la parte immunologica da Lorenzo Riva. Ma il tono dell'incontro non è stato paludato, i cimentisti hanno "sottotitolato" la "Giornata del Criomare" (dal greco "crio", freddo) con "Abbiamo scoperto l'acqua fredda". Un modo scherzoso di affrontare la questione «perché non bisogna mai dimenticare - conclude Giuria - che i nostri raduni hanno un aspetto importante di socializzazione e condivisione del piacere di nuotare insieme. Quest'anno in Liguria abbiamo un calendario di 34 cimenti». Ieri l'ultimo in ordine cronologico, in corso Italia: i più giovani a tuffarsi sono stati i fratelli Aron (6 anni) Daniel (10) e Melissa (12), e poi Sblendorio e Sofia Burlando (11), la più anziana è Raffaella Aironi (85), il più anziano Angelo Innocenti (84).