

## Cimenti come toccasana per l'equilibrio psico-fisico

Sabato 29 Novembre 2008, L'Associazione Nuotatori del Tempo Avverso, ha organizzato a Loano (Sv) un importante convegno dal titolo "Cimenti Invernali di nuoto ovvero..... a qualcuno piace freddo!!!".

L'apertura dei lavori è stata data dal Comandante Raffone, ufficiale della Guardia Costiera, che, dall'alto della sua esperienza, ha dispensato regole e consigli per tutti, ha trattato il delicato tema della sicurezza in mare, del rispetto che si deve avere per esso e delle varie autorizzazioni necessarie per avere a disposizione uno "spazio di mare".

Il convegno è poi proseguito con gli interventi del poeta ligure Silvio Craviotto che ha deliziato i partecipanti con una sua recente opera e dell'Avv. Raffaele Ferrara che ha esposto in maniera semplice ma dettagliata quanto siano importanti i Cimenti Invernali dal punto di vista dell'aggregazione sociale.

La seconda parte del congresso ha visto come relatori noti cimentisti che nella vita di tutti i giorni praticano l'attività medica.

Il primo medico che ha esposto le proprie tesi è stata la Prof.ssa Carla Carli, anatomo-patologa, che ha evidenziato i diversi vantaggi che si hanno praticando nuoto in mare nella stagione invernale: miglior capacità di adattamento e di resistenza, miglior equilibrio psico-fisico, minor numero o gravità delle patologie da raffreddamento, azione favorevole sui vasi periferici e sul tono muscolare.

Ha proseguito il Dott. Carlo Terlizzi, chirurgo vascolare, che ha affermato quanto i Cimenti Invernali abbiano una valenza terapeutica simile o superiore al farmaco e non presentino effetti collaterali di alcun tipo, aggiungendo altresì che le proprietà terapeutiche del bagno in acqua fredda si manifestano in particolare sul sistema cardiocircolatorio, sulla pelle e soprattutto sul tono dell'umore.

Il medico biellese Dott. Carlo Gavazzi ha preso la parola diletando i partecipanti con riferimenti classici citando, fra gli altri, il filosofo Apollonio di Tiana, che più di 2000 anni fa imponeva bagni freddi ai suoi discepoli e cercando di far capire quanto sia importante conoscere il proprio corpo prima di sostenere un Cimento Invernale.

Il convegno si è concluso con l'intervento del Presidente dell'Associazione Nuotatori del Tempo Avverso, il Dott. Roberto Giuria, che, come libero ricercatore dello studio del fenomeno "Cimenti Invernali", ha provveduto a dare delle risposte alle domande che solitamente vengono proposte ai cimentisti: "Fare il bagno d'inverno fa bene?" o "Perché i cimentisti non si ammalano mai di quelle che vengono comunemente definite malattie da raffreddamento?". Il nostro Presidente ha affermato 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 viene sottoposto a stress ed ha più volte ribadito che i Cimenti possono essere un vero e proprio metodo per imparare a governare lo stress; l'evento stressante ovviamente è rappresentato dalle avverse condizioni ambientali che affrontano i cimentisti. Fondamentale è saper trasformare lo stress negativo (eustress) in stress positivo (distress).

Voglio concludere questa mia nota raccontando brevemente la mia personale esperienza sui Cimenti Invernali. In più di dieci anni ho effettuato più di 150 cimenti in mare, ogni volta che ne ho l'occasione mi immergo d'estate nei laghi alpini, nei fiumi ed anche nei torrenti e non ho mai avuto alcun tipo di patologia da raffreddamento. Durante questi anni ho conosciuto persone fantastiche come Ennio Ferrazzi che, alla veneranda età di 91 anni, partecipava con gioia al Cimento di Alassio e la grandissima Raffaella Aironi, classe 1924, che, cominciando a praticare il mare d'inverno quando aveva circa 50 anni per curare dolori reumatici, ha scoperto una seconda giovinezza. Che dire poi dell'ambiente stupendo e dell'allegria che sempre si respira in compagnia di persone semplici, genuine e sincere. Invito tutti, giovani e non, a partecipare, almeno una volta nella vita, ad una manifestazione come il Cimento Invernale. Sono sicurissimo che ne avranno per sempre un bel ricordo.

Dott. Corrado Vagali

Consigliere e Curatore Culturale