

Il bello del freddo



Brrr... Brividi che fanno bene

Tendenza freddo benefico: ci sono addirittura corsi che insegnano ad abituarsi alle basse temperature.

L'ansia dell'inverno energetico non è per tutti. E i paladini della vita a basse temperature hanno oggi l'occasione di farne scoprire a tutti i benefici. Dalla psiche all'estetica, passando per la salute

di Rossana Campisi - Foto di Mark Elzey

C'è una mail che si è infilata nella casella di tutti questo autunno: quella dell'amministratore di condominio. Puntuale nell'elenco delle misure prese per ammortizzare il caro gas di quest'anno: accensione ritardata, spegnimento anticipato dei riscaldamenti centralizzati, livelli minimi e massimi dei gradi in base alle temperature esterne, proposte e confronti vari (e vai con l'intasamento delle risposte degli inquilini in copia). Il grande assente di queste missive, però, è lui: il freddo. Un nuovo coinquilino per molti, il protagonista dei discorsi visto che dal riscaldamento climatico si è passati al raffreddamento domestico.

Il che non dovrebbe preoccupare più di tanto, o almeno non tutti, stando a Carlo La Vecchia, docente di Medicina statistica ed epidemiologia alla Statale di Milano. «Quest'anno si è passati da 20 gradi a 19, obbligatoriamente, in tutti gli edifici pubblici, (escluso ospedali, case di cura, asili nidi, scuole materne e piscine, ndr) e anche nelle abitazioni private. Una cosa è certa: l'impatto di questo abbassamento si potrà riscontrare solo sui cosiddetti "fragili". Ovvero: gli anziani, i bambini e chi è sofferente. I disturbi a cui si può andare incontro sono di tipo respiratorio visto che le ciglia (cellule che difendono le vie respiratorie spingendo il muco che le ricopre, ndr) funzionano meno col freddo. Per il resto della popolazione, non credo cambierà molto» conclude La Vecchia.

C'è però chi riesce a tirarsi un po' fuori

SEGUE

Brrr... Brividi che fanno bene

SEGUITO dall'ansia da inverno energetico perché fa parte - e da sempre - della tribù degli amanti del calorifero quasi spento. Alice Cuteri, quarantenne, architetto con base a Milano, è una di questi. «Da ragazza andavo sempre in giro vestita più leggera del dovuto, per questioni di stile e praticità. Probabilmente ho sviluppato negli anni una resistenza al freddo che con l'aggiunta di qualche chilo in più nella maturità mi ha trasformata in paladina del "18 gradi, è primavera". In casa se le temperature sono basse mi sento più attiva e sveglia. Aprire un po' la finestra nel cuore della notte e far entrare il silenzio e l'aria ghiacciata mi è sempre piaciuto. Sentire la pelle fresca fuori dal piumone è una delle sensazioni più belle» racconta Alice.

«Ora che ho una bambina piccola e dormo spesso con lei il compromesso è facile: camera della bambina 16 gradi, camera del marito con porte chiuse 19 gradi, previo tre ore di riscaldamento. Gli spazi in comune? Un'ora di riscaldamento al giorno, giusto per non litigare. Noi siamo fortunati però: viviamo in una casa con infissi nuovi performanti. Siamo un po' "parassiti" verso i freddolosi vicini? Forse sì. Ci possiamo permettere insomma di non accendere quasi mai il riscaldamento perché sotto i 15 gradi non va. La bambina segue le mie regole da "educazione siberiana" quindi si muove anche a piedi nudi, se vuole. Le maestre mi rimproverano di non metterle la canottiera. Ma non ci avranno» conclude Alice che della sua "tribù" ha un'idea precisa: «Ci sentiamo più legati alla natura vivendo la stagione fredda così come viene, accogliendola benevola, carica di pioggia e di vento».

Allena il metabolismo

Faranno parte di questa tribù i tedeschi che lasciano praticamente sempre socchiuse le finestre delle loro case ostacolando il raggiungimento degli obiettivi nazionali di riduzione delle emissioni di gas serra? In Germania l'abitudine di tenere aperte le finestre delle case per arieggiarle (anche se fuori si toccano gli zero gradi) è diventata una questione seria. Abitudine sicuramente salutare (l'aria respirata negli ambienti chiusi è molto più inquinata di quella all'aperto), ma dannosa per l'efficienza energetica degli edifici.

Ci sarebbe poi un'altra ragione dietro la scelta, più legata al design: avere davanzali grandi, spesso stracolmi di oggetti e piantine, significa di fatto non aprire mai le finestre verso l'interno, al massimo a vasistas, e quindi dimenticarle aperte. Negli ultimi tempi, comunque, c'è una schiera sempre più ampia di voci che rivalutano il freddo. Ricercatori delle università di Maastricht e di Tilburg, ad esempio, hanno pubblicato su *Trends in Endocrinology & Metabolism* uno studio che dimostrerebbe l'efficacia dello stare a basse temperature come metodo per perdere peso. Hanno tenuto chi ha partecipato alla ricerca a una temperatura di 15 gradi per sei ore al giorno ottenendo un doppio risultato: non solo i soggetti hanno perso peso, ma adattandosi al freddo si sono dimostrati più resistenti ai malanni dell'inverno.

Quel che entra in gioco è il metabolismo: per mantenere costante la temperatura corporea, l'organismo deve bruciare una certa quantità di calorie ovvero, stando allo studio olandese, oltre il 30 per cento del bilancio quotidiano. Il freddo è utile, dunque. La conferma arriva anche dalla "crioterapia", tendenza in voga non solo tra gli sportivi che ha a che fare con i trattamenti a base di ghiaccio per ridurre dolori e infiammazioni. Il principio sa-

rebbe quello noto - dopo un urto, si usa il ghiaccio per attutire il dolore o per impedire la formazione di ematomi - ma portato oltre: si propongono sedute di criosauna di 2-3 minuti per combattere gli inestetismi della pelle e per eliminare liquidi e tossine, sfruttando la vaporizzazione dell'azoto liquido all'interno della criocamera dove si sta immersi tenendo fuori testa e mani.

Una risorsa per la salute

Nulla di estremo, sia chiaro. Anche se la storia di Wim Hof potrebbe sembrare tale: noto anche come The Iceman, Wim è uno sportivo olandese diventato leggendario per gli incredibili risultati ottenuti nella resistenza fisica al freddo. The Iceman ha investito decenni di studio, viaggi e prove estreme, per mettere a punto il suo "metodo del ghiaccio" secondo cui tutti (giovani o anziani, malati o sani) possono sfruttare il potenziale fisico e mentale stimolato dal freddo. E sentirsi più vitali, più felici. I punti chiave del suo metodo li ha condensati anche nel libro *Il metodo del ghiaccio*, Mondadori, che ha attirato tanti seguaci.

Leonardo Pelagotti, 33 anni, base tra la Francia e l'Italia, ingegnere energetico, è uno di questi. «Mi sono appassionato ai suoi record sul freddo soprattutto perché dimostrano un

potenziale segreto del corpo umano e una capacità di gestione dello stress che cercavo da tempo. Nel mio passato di ginnasta nazionale e cintura nera di Kung-Fu Shaolin avevo infatti avuto modo di sperimentare su di me la difficoltà nel gestire lo stress durante le gare, psico-somatizzavo l'ansia da prestazione fino a essere in balia di queste emozioni, ammalandomi in concomitanza di ogni gara o esame» racconta Pelagotti, fondatore di Inspire Potential (it.inspire-potential.com), che organizza lezioni, ritiri, seminari e corsi privati o aziendali sul metodo. «Quando ho fatto le prime dieci settimane di corso con Wim mi sono sentito rinascere. Ho deciso di continuare a formarmi, sono diventato il primo istruttore certificato in Italia sul metodo e poi anche il braccio destro di Wim per l'Italia. Da allora ho insegnato questo metodo fondato su tre pilastri - freddo, respirazione e forza della mente - a più di settemila persone in Europa» continua.

Si ipotizza a partire dalle prime evidenze empiriche e scientifiche che il metodo Wim Hof, il freddo, la respirazione e l'attitudine mentale ed emotiva, possano essere un fattore di sostegno per la cura di alcune malattie. «Il freddo, in ogni caso, ha effetti sul sistema immunitario e sulla capacità di resistenza allo stress ma anche sul sistema cardiovascolare» aggiunge Pelagotti, autore di *La Respirazione per la Padronanza di sé* (Età dell'Acquario) e di un video su come risparmiare sulla bolletta questo inverno praticando il metodo Wim Hof (youtu.be/e9EJShooxg).

Si ipotizza a partire dalle prime evidenze empiriche e scientifiche che il metodo Wim Hof, il freddo, la respirazione e l'attitudine mentale ed emotiva, possano essere un fattore di sostegno per la cura di alcune malattie. «Il freddo, in ogni caso, ha effetti sul sistema immunitario e sulla capacità di resistenza allo stress ma anche sul sistema cardiovascolare» aggiunge Pelagotti, autore di *La Respirazione per la Padronanza di sé* (Età dell'Acquario) e di un video su come risparmiare sulla bolletta questo inverno praticando il metodo Wim Hof (youtu.be/e9EJShooxg).

Libera il potenziale interiore

«Ho avuto ai miei corsi sportivi, dirigenti aziendali e persone comuni. La gran parte cerca una maggiore serenità, più energia quotidiana e migliori performance fisiche e mentali. Molti sono venuti anche per superare la paura del freddo, gente che non riusciva a fare il bagno in estate nel Mar Mediterraneo, per dire. Ho avuto una ragazza vittima di attacchi di panico e ha imparato a gestire l'ansia da prestazione perché il freddo fa anche questo: ti aiuta a sentirti a tuo agio, anche quando di confortevole ti sembra ci sia ben poco intorno a te» conclude. **iO**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Una ricerca mette in relazione il vivere a 15°C con perdita di peso e miglior resistenza alle malattie