

Ho un amico che da diversi anni mi dice che fare bagni freddi fa bene.

Lui li fa con costanza, si tuffa, io lo vedo nei torrenti gelidi a dicembre, io rimango lì e lo guardo e ho freddo, devo dire, a guardarlo.

Ora lui di questi bagni, per onestà, mi parla da diversi anni, come dicevo, e quando me ne parlava lui, ancora erano davvero in pochi ad amare la dolce a fredda.

Oggi, eh, gli va dato atto, le cose sono cambiate e i bagni nell'acqua gelata vanno davvero forte.

Ma perché?

Io sono Marco Maesano e ogni giorno, a sé macchine sa più di me, provo a ripartire dalle basi, per rispondere alla domanda più semplice del mondo, ma perché?

Dunque, il tema in realtà è serio, perché appunto sono veramente in tanti quelli che si fanno la doccia gelata, ora un paio di dati, l'acqua di una doccia calda o, se vogliamo, mediamente calda, oscilla tra i 25 e i 30 gradi, molti di voi vanno probabilmente anche oltre, su quelli che amano fare la doccia bollente.

Quella gelata, invece, adatta al tipo di terapia di cui parliamo oggi, oscilla tra i 10 e i 15 gradi.

Anche qui, però, c'è chi spinge oltre, alcune acque d'inverno, per esempio, il nord d'Europa, toccano i 4 o 5 gradi, roba da matti, per quanto mi riguarda, e lì, e le persone bagno se lo fanno nel mare ghiacciato.

Ora, negli ultimi anni, prima lo accennavo, sono sempre di più quelli che si avventurano a fare docce gelide o bagni gelidi, e sono sempre di più, infatti, i centri estetici a promuovere la cosiddetta criosauna, ovvero la sauna fredda.

Insomma, improvvisamente, e aggiungo inaspettatamente, i bagni ghiacciati vanno davvero forte. Ma perché?

A rispondere alla domanda di oggi è il dottor Yacopochini, si chiatra.

I bagni ghiacciati vanno forte perché fanno bene sia il corpo che alla mente.

I principali benefici che sono causati a questa pratica sono di quattro tipi.

In primo luogo, l'esposizione volontaria al freddo causa un significativo e prolungato rilascio dei neurotrasmettitori adrenalina e noradrenalina nel cervello e nel corpo, che ha come effetto immediato un miglioramento nei livelli di energia e nella concentrazione.

Lo sforzo che dobbiamo poi effettuare per imporsi, di fare un bagno freddo, attiva un processo che è noto come controllo top-down.

Questo meccanismo sta alla base di quel fenomeno psicologico che è noto come resilienza, e quindi l'esposizione volontaria al freddo migliora la nostra capacità di mantenere la mente calma e di affrontare lo stress.

I bagni freddi migliorano anche il tono dell'umore, perché questo non possa essere detto di qualsiasi gente stressante, l'esposizione volontaria al freddo causa un aumento prolungato di 2,5 volte dei livelli di dopamina, causando quindi un effettivo miglioramento del tono dell'umore.

Per ultimo, l'esposizione al freddo causa anche un miglioramento del metabolismo, infatti nel breve termine, il freddo aumenta il metabolismo perché il corpo deve bruciare calorie per aumentare la temperatura interna.

La quantità di calorie bruciate è insignificante, tuttavia l'esposizione totale di circa 10-11 minuti per settimana al freddo può causare dei cambiamenti stabili nel metabolismo,

attraverso la trasformazione del tessuto di posso bianco in tessuto di posso bruno. Dunque, se volete migliorare la vostra salute fisica e mentale, armatevi di coraggio e cominciate le vostre giornate con una bella doccia fredda.

Grazie al dottor Jacopo Occhini, lui giura che questi bagni piaccetti facciano bene e io non ho motivo di credere il contrario, devo dire, in un paio di occasioni ci ho provato a metto che l'esperienza tutto sommato è stata positiva, in realtà ci ho provato più di un paio di volte.

L'adrenalina è vera, si prova, ma io credo che sia più che altro, non so, uno shock termico proprio, tu vivi quello shock e quindi il tuo sistema in un qualche modo cerca di combattere e quindi sì, ti sarei l'adrenalina, che però devo dire poi è piacevole perché una volta uscito dalla doccia senti un'energia effettivamente che prima non avevi, ora non so se la cosa valga la pena perché io ho veramente sofferto quei due minuti sotto la doccia o nel torrente gelato con il mio amico è stato, insomma, veramente un patimento però probabilmente gli effetti positivi poi sul lungo termine sono molti di più il tema, in realtà è serio, io scherzo ma sono tantissime le persone che dicono che con i bagni gelati, con le docce gelate hanno riscoperto una salute che in un qualche modo non avevano riattivando anche il sistema immunitario.

Io vi ringrazio per essere rimasti con me anche oggi e vi do appuntamento al lunedì.

Buon weekend, ciao!

Per dibattere il nemico, dagli esperimenti con il porridge radioattivo ha le iniezioni di plutonio sui soldati fino ad arrivare ad un esperimento che ha dell'incredibile.