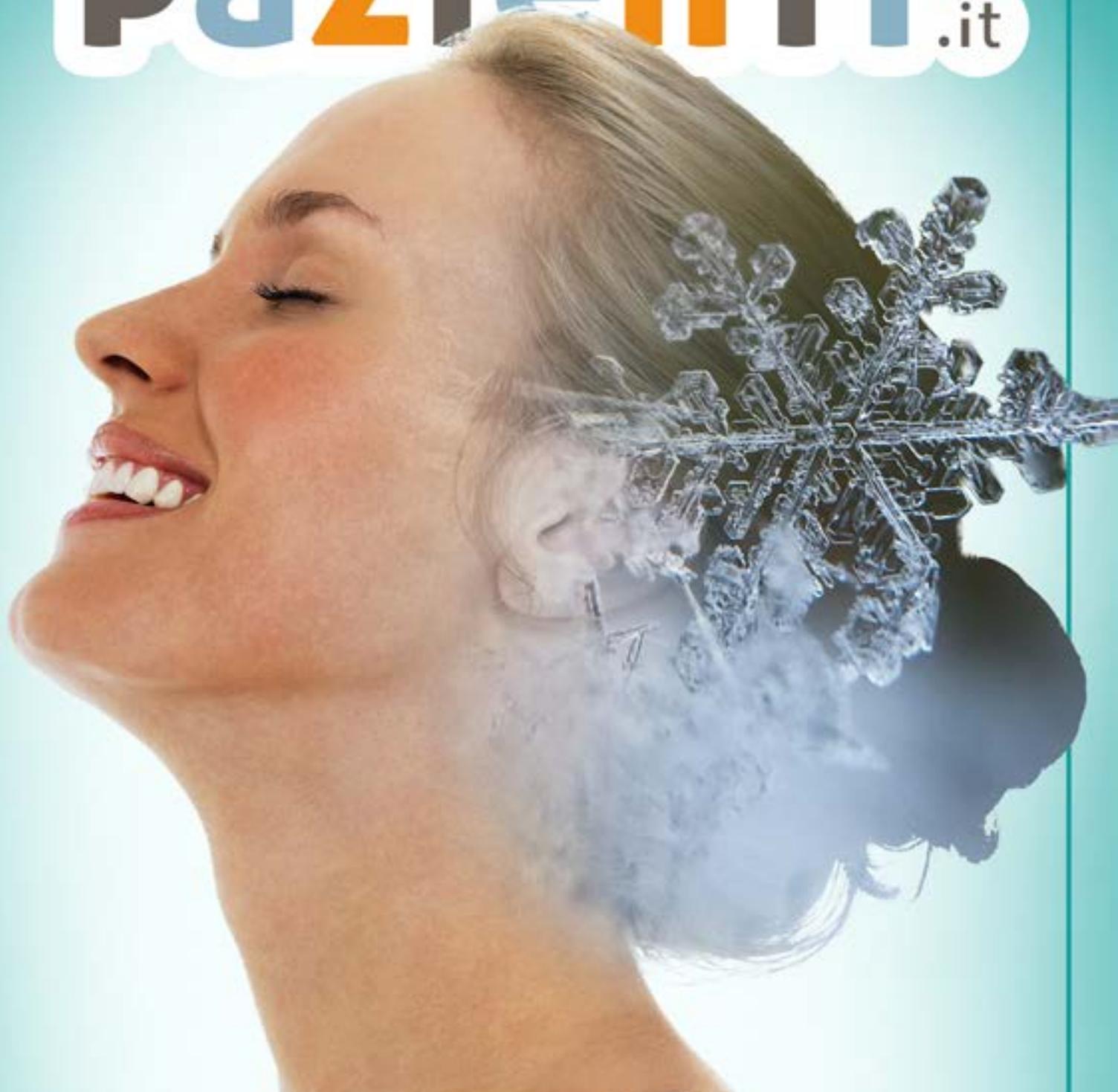
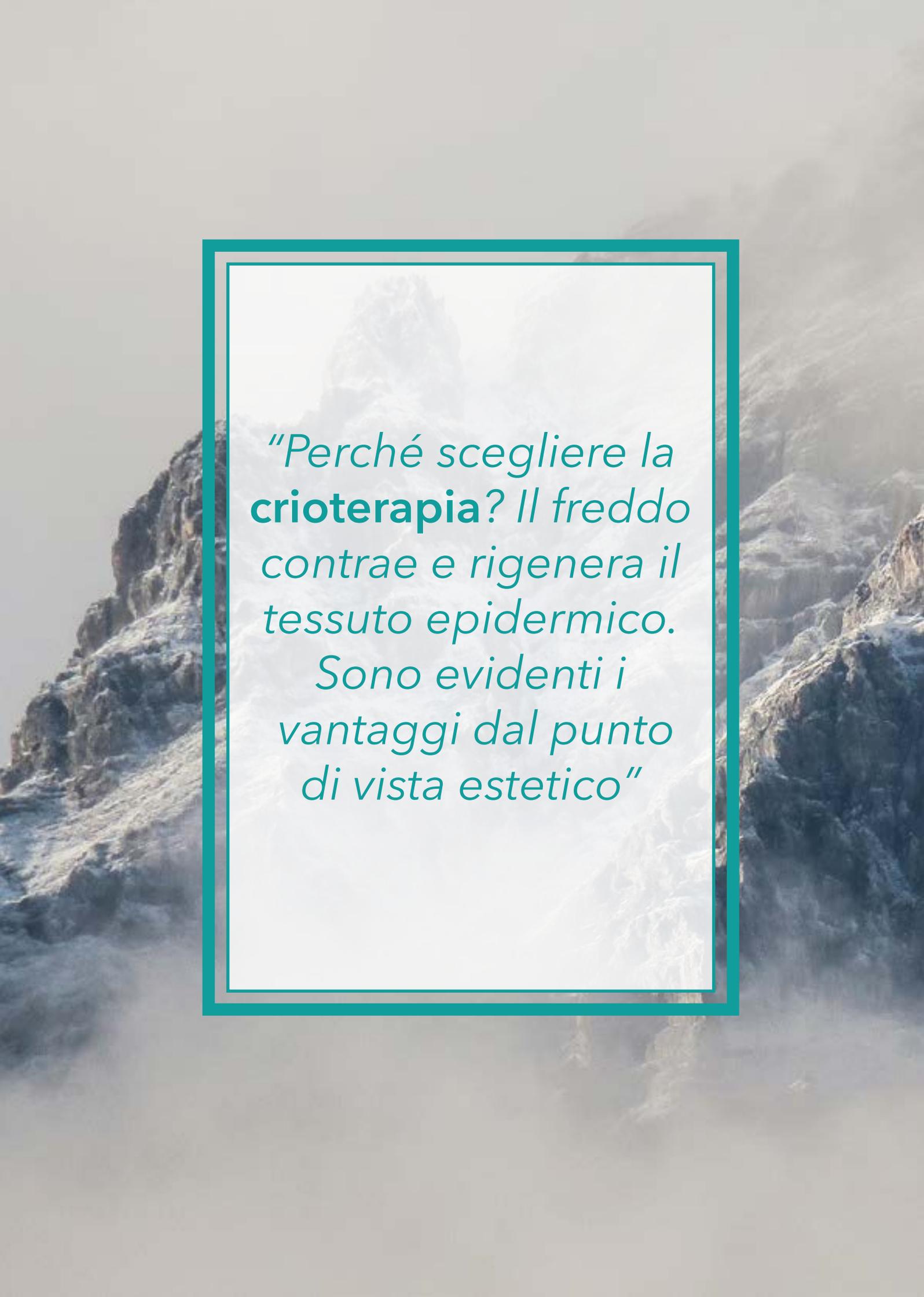


**pazienti.it**



**CRIOterapia:**  
**UNA SCELTA DI BELLEZZA E BENESSERE**



*“Perché scegliere la **crioterapia**? Il freddo contrae e rigenera il tessuto epidermico. Sono evidenti i vantaggi dal punto di vista estetico”*



## Crioterapia: i consigli degli esperti

### Che cos'è la crioterapia?

Avete mai sentito parlare di **crioterapia**? Sempre di più, negli ultimi anni, molte persone scelgono questa innovativa soluzione terapeutica a fini estetici o per ritrovare il benessere più in generale.

La **crioterapia sistemica**, infatti, apporta al nostro organismo numerosi benefici, a livello cutaneo, muscolare e, non ultimo, psicologico. Sì, è proprio vero: si può ritrovare il sorriso concedendosi del tempo per se stessi, anche a basse temperature!

Ma entriamo nel dettaglio.

### Crioterapia sistemica: dagli anni Ottanta ad oggi

Quando parliamo di **crioterapia sistemica**, facciamo riferimento a una terapia che prevede l'esposizione dell'intero corpo a temperature inferiori a  $-115\text{ °C}$ . Chi ne sfrutta i benefici, sottoponendosi a più sedute, entra in una particolare camera. L'intero processo è gestito da un sistema elettronico e il tempo di permanenza in quella che viene definita "**criocamera**" è di circa 3 minuti.

Per capire qual è l'origine di questo trattamento così benefico per l'uomo, è necessario fare un salto nel passato e tornare indietro

di qualche decennio. La "**terapia del freddo**", infatti, nasce alla fine degli anni Settanta (1978) in Giappone, presso il Rheumatism Village di Akano, grazie a una brillante idea del **dr. Toshima Yamauchi**, che, monitorando lo stato di salute di alcuni pazienti della sua clinica termale, colpiti da artrite reumatoide, valutò come positivi gli effetti dell'esposizione al freddo durante una vacanza in montagna di quest'ultimi.

L'intuizione fu immediata: il **freddo** era la chiave per trattare al meglio i dolori dell'artrite.

Da qui in poi, si apre la strada a quella che è la crioterapia dei giorni d'oggi. Lo studio continuo e dettagliato degli **effetti delle basse temperature**, infatti, ha dimostrato come un temporaneo congelamento provochi la diminuzione della temperatura dell'epitelio, a cui segue il rilascio di endorfine che rendono possibile, quindi, una minore percezione del dolore.

Ma non solo: i **vantaggi** e gli **effetti positivi** sono riscontrati anche in chi sceglie di sottoporsi al trattamento per migliorare l'aspetto della propria pelle, grazie a un'immediata e maggiore ossigenazione dei tessuti, a seguito della vasocostrizione e della successiva vasodilatazione.

## Come funziona la terapia del freddo?

Che la **crioterapia** faccia bene è, quindi, cosa ben nota: perché allora non provare il trattamento? Niente timori, il tutto si svolge in maniera estremamente semplice.

Rispetto ad altre tecnologie, il **trattamento crioterapico** è in grado di coinvolgere simultaneamente tutte le parti da trattare del soggetto (a differenza ad esempio della criosauna, in cui testa, spalle e collo rimangono all'esterno del dispositivo); in questo modo, gli effetti della terapia sono più intensi e completi: il recupero da traumi è più veloce e i benefici sugli inestetismi compaiono in un numero minore di sedute.

La criocamera è, inoltre, più **sicura** e **priva di rischi**, in quanto il corpo dei pazienti trattati non viene a contatto con le atmosfere modificate, poiché l'azoto usato per il raffreddamento rimane all'interno degli scambiatori.

La **criocamera** viene allestita all'interno di un container provvisto di spogliatoio, sala controllo e locale tecnico. In alcuni casi, all'interno della criocamera può entrare anche più di un paziente alla volta: il numero dipende dalle dimensioni della cabina, ed è suggerito dal personale adibito al controllo della seduta.

Ci si espone, per un intervallo di tempo di circa 3 minuti, a una temperatura che oscilla tra i  $-90\text{ °C}$  e i  $-130\text{ °C}$ , sfruttando l'azione di una tecnologia all'avanguardia, che garantisce la **massima sicurezza** di tutto il processo.

## Cosa accade durante la seduta?

Nella "**Camera di Trattamento**" è prevista una permanenza da due a tre minuti, a una temperatura che oscilla tra i  $-90\text{ °C}$  e i  $-130\text{ °C}$ .

Al termine del tempo stabilito per la seduta, è sufficiente sottoporsi a una leggera attività aerobica per **ripristinare la temperatura basale corporea**. Nonostante le temperature all'interno della criocamera siano davvero basse, il corpo umano è in grado di tollerarle, in quanto non è presente umidità.

La criocamera è una tecnologia che agisce in tutta **sicurezza** e non conosce limiti d'età: non vi sono effetti collaterali né controindicazioni (salvo per chi soffre di problemi cardiovascolari, ipotiroidismo, claustrofobia, ipersensibilità al freddo e in tutti quei casi in cui il medico lo sconsigli) e, pertanto, può essere utilizzata da tutti, purché in sedi autorizzate, che dispongono di personale qualificato.

Già dalla prima seduta è possibile riscontrare un notevole beneficio

dalla terapia, ma generalmente vengono consigliate dalle 10 alle 15 sedute in criocamera, a seconda dell'obiettivo da raggiungere.

## Come agisce la crioterapia sistemica sul nostro organismo?

Le conseguenze sul **livello biochimico** sono quelle più lampanti e più facilmente verificabili. Quando si entra nella criocamera, la pelle raggiunge una temperatura più bassa del normale e al cervello arriva un chiaro messaggio di "pericolo" da parte dei recettori del freddo. Il cervello, per difendere il corpo da quella che viene percepita come una seria minaccia, mette in atto una serie di espedienti, tra cui concentrare la circolazione sanguigna verso gli organi di vitale importanza, a discapito della circolazione superficiale.

Ne consegue un'**accelerazione dei processi vitali**, mentre la bassa funzionalità di alcuni organi viene colmata, accelerando il meccanismo della guarigione. Tali meccanismi di autodifesa incentivano il funzionamento dell'organismo al meglio, per far fronte alla situazione di presunto pericolo.

**Terminata la seduta** di crioterapia, la pelle nel giro di qualche minuto torna alla temperatura ambientale e al cervello arriva un nuovo messaggio, che comunica il cessato pericolo; a questo punto, vi è una consistente **vasodilatazione**, che riporta velocemente il sangue a tutte le parti del corpo, attivando un meccanismo contrario a quello di contrazione, verificatosi all'inizio del trattamento.

Si tenga sempre presente che la crioterapia non determina mai un reale congelamento dei tessuti: si tratta solo, dunque, di un falso allarme di congelamento che però il cervello avverte come reale, e questa è la più grande differenza con l'immersione in una vasca ricolma di ghiaccio.

I **benefici del trattamento** continuano per altre 6-8 ore dopo che la seduta si è conclusa. Il sangue che torna infatti alle parti periferiche è arricchito e produce gli stessi giovamenti che aveva prodotto all'interno del corpo. Con la crioterapia si favoriscono:

- ❄ L'espulsione delle tossine
- ❄ Il processo di rinnovamento cellulare
- ❄ La sostituzione delle cellule danneggiate
- ❄ Il ringiovanimento cellulare

# 3 minuti

10 ~ 15 sessioni  
consigliate



-130 °C

-90 °C

I benefici continuano per **6-8 ore** dopo ogni seduta conclusa



Se si soffre poi di **cellulite** derivante da una cattiva irrorazione e da una scarsa ossigenazione dei tessuti, otterrete grandi benefici dalla crioterapia, che crea vasodilatazione combattendo uno degli inestetismi più odiati dalle donne.

A livello informativo, c'è ancora molto da capire, ma è chiaro che la crioterapia **stimola il sistema immunitario** a reagire per spingere il corpo a salvaguardarsi e a mettere in atto tutti quei meccanismi di protezione che migliorano la sua condizione generale. Vi è quindi un potenziamento delle difese immunitarie e, al contempo, un miglioramento dell'umore e del benessere psicofisico, nonché una diminuzione degli stati ansiosi e depressivi, grazie all'**effetto antidolorifico** e antinfiammatorio.

L'esposizione a queste temperature stimola, dunque, il sistema endocrino, il sistema immunitario e il sistema nervoso centrale, generando un'azione benefica che interessa l'intero organismo.

Non esiste, comunque, un **trattamento standard** per chi sceglie la crioterapia: le sedute sono, infatti, personalizzate, in modo da raggiungere gli obiettivi prefissati e rispettare le caratteristiche fisiche dell'individuo, costantemente monitorate dal personale qualificato.

## Il freddo e i suoi benefici

Il freddo è, quindi, un vero e proprio alleato per il benessere. Con i **trattamenti di criocamera** si ottengono ottimi risultati. Tra gli effetti:

- ❄ azione antiossidante, utile al rallentamento dei processi di invecchiamento;
- ❄ riduzione della massa grassa;
- ❄ riduzione della cellulite;
- ❄ azione benefica sul tono e sulla luminosità della pelle;
- ❄ azione benefica per problematiche epidermiche, come la psoriasi e la dermatite atopica;
- ❄ rigenerazione dei tessuti;
- ❄ miglioramento dell'umore e del benessere psicofisico.



## Consigli per chi sceglie la terapia del freddo

Siete ormai decisi, state per sottoporvi al trattamento? Bene, vi diamo **6 consigli** per il vostro benessere.

**Federica Atza**, esperta di trattamenti criogenici presso Monticello SPA, risponde ad alcune delle domande più comuni di chi sceglie il freddo come alleato!

### 1) Cosa indossare durante il trattamento?

*Durante il trattamento, vengono forniti dispositivi di protezione, quali calzari, calzettoni, guanti, paraorecchie e mascherina. A scelta del cliente, se indossare pantaloncini e maglietta.*

### 2) Ci si può sottoporre alla crioterapia, se si hanno piercing?

*No, tutti gli elementi metallici vanno tolti, onde evitare "ustioni da freddo".*

### 3) In che momento della giornata è meglio sottoporsi a una seduta? Meglio a stomaco pieno o vuoto?

*Non esiste una regola, dipende dalle reazioni fisiche personali al trattamento. Lo stomaco? Preferibilmente vuoto, ma non ci sono problemi in caso contrario.*

### 4) Si può eseguire una seduta di crioterapia con le mestruazioni o in gravidanza?

*Si può accedere al trattamento con le mestruazioni. Durante la gravidanza e l'allattamento, invece, è preferibile evitare.*

### 5) Qual è la sensazione comune che si avverte durante il trattamento? Si sente fastidio o freddo eccessivo?

*Il freddo si percepisce, ma essendo secco non è fastidioso.*

### 6) Qual è la sensazione che si avverte dopo la seduta e quanto durano gli effetti sull'organismo?

*Al termine della seduta, si ha una sensazione di grande leggerezza e benessere generale, che permane anche nelle ore successive.*

# Crioterapia: quando si può e quando, invece, è meglio evitare!

# SÌ

- **Pressione bassa** (ipotensione)
- **Claustrofobia** (è possibile regolare l'altezza del vetro)
- **Scottature solari e non**
- **Psoriasi**
- **Dermatite atopica**
- **Depressione**
- **Terapie antibiotiche**
- **Congiuntivite**
- **Pelle secca**
- **Asma**
- **Dolori articolari**
- **Herpes zoster e simplex**
- **Dentiere o Apparecchi ortodontici**
- **Diabete**
- **Malattie immunologiche**
- **Alopecia**
- **Lesioni al timpano**
- **Cervicale**

# NO

- **Pressione alta** (ipertensione)
- **Aritmie e scompensi cardiaci**
- **Ipotiroidismo**



# Più belli con la crioterapia

## “Il freddo ti fa bella”: combattere le rughe con la crioterapia

Si sa: gli anni passano e con essi fanno il loro avvento le **rughe**, vissute da molti come una condanna. Spesso, infatti, creme per il viso e affini mitigano solo in parte gli effetti del tempo sul viso, e sembra non esserci altro rimedio che affidarsi alle mani esperte di qualche chirurgo estetico.

Può capitare, però, che i famosi **ritocchi** non restituiscano il giovanile aspetto al volto, ma trasformino irreversibilmente i lineamenti del viso, rendendoli, a volte, irriconoscibili. Oltre a essere molto costosi, dunque, questi interventi possono essere assai rischiosi e non garantire il risultato sperato.

Viene da chiedersi: esiste una terza opzione? La risposta è sì, e arriva dal freddo. La **crioterapia** è, infatti, efficace anche per restituire al viso un aspetto fresco e giovanile, levigando le rughe e rendendo nuovamente **tonica la pelle**.

Le persone che cercano di “congelare il tempo” e ridurre l’aspetto delle rughe facciali, dunque, potrebbero sfruttare il **potere della terapia del freddo**.

Il trattamento estetico minimamente invasivo utilizza le basse temperature per bloccare il controllo dei nervi motori, portando a un rilassamento muscolare temporaneo e a una **riduzione delle rughe** dinamiche del viso.

Questa tecnologia può **contrastare le pieghe** della pelle, senza l’impiego di tossine di botox & Co., per i pazienti che desiderano ritrovare un volto levigato e avere al contempo risultati immediati.

Alcuni **studi** su un gruppo di persone, selezionate per sperimentare gli **effetti della crioterapia**, hanno evidenziato come l’applicazione del freddo concentrato sui nervi facciali porti benefici significativi nel breve termine e anche a 30 giorni dopo il trattamento.

Al giorno 30, infatti, la quasi totalità del gruppo ha dimostrato almeno un miglioramento del 25% nella comparsa delle **rughe** e l'84% ha riportato un miglioramento almeno del 50%. A distanza di 60 giorni, il 67% dei soggetti sottoposti al test continuava a sostenere di notare una tonicità visibile, prova del fatto che questo tipo di soluzione sia anche duratura.

Non ci sono stati eventi avversi gravi. Gli **effetti collaterali** più comuni sono stati i lividi, il gonfiore e il dolore alla palpazione, la maggior parte dei quali era lieve o moderata e si è risolta entro due settimane.

Gli eventi avversi sono stati limitati, includendo: mal di testa (11,4%), palpebre o sopracciglia gonfie (4,5%), dolorabilità leggera (4,5%), palpebre o sopracciglia pesanti (2,8%), nausea (2,8%) e lividi (1,1%). Tutti gli eventi avversi correlati alla procedura sono stati risolti durante il periodo di follow-up, senza intervento o con farmaci da banco.

La **crioterapia** permette, dunque, il **rilassamento del volto** senza dover far ricorso alla tossina botulinica. D'altra parte, il freddo nella medicina estetica non è una novità assoluta. La prossima volta che noterete un'**antiestetica ruga**, dunque, pensate alla crioterapia come a una possibilità concreta per eliminarla!

## **Elimina la cellulite con la crioterapia: un rimedio davvero efficace!**

La **cellulite**, in termine medico "pannicolopatia edemato-fibrosclerotica del tessuto adiposo", è l'ineestetismo più odiato dalle donne. Si stima che questa fastidiosa condizione sia comune a 8/9 donne su 10 e può manifestarsi in caso di sovrappeso, in caso di normopeso o di magrezza: insomma, sembra non lasciar scampo proprio a nessuna!

L'**ineestetismo**, in genere, compare già prima dei 20 anni e va a localizzarsi prevalentemente sul lato esterno della coscia, nell'interno coscia e sui glutei.

La **cellulite**, in realtà, ha questo caratteristico aspetto, poiché è costituita da grasso – riserva di energia per l'organismo –: ecco perché è collegata al metabolismo di ogni donna e diminuisce con l'aumento dell'attività fisica, e con la limitazione delle calorie assunte con gli alimenti. Se invece si mangia di più, o si interrompe l'attività fisica, essa tornerà a formarsi.

Il **microcircolo del tessuto adiposo**, che va a costituire la cellulite, è influenzato da vari fattori, quali:

- ❄ Vita sedentaria
- ❄ Stress
- ❄ Alimentazione non bilanciata
- ❄ Intestino irregolare
- ❄ Ritenzione idrica

Se il corretto funzionamento del microcircolo è compromesso, le cellule di grasso si rompono, liberando i trigliceridi, che vanno a riempire gli spazi intercellulari, con una **compressione del microcircolo**.

Queste alterazioni, nel tempo, creano **lipodistrofia**, ovvero cambiamenti che generano aumento di volume e di consistenza del tessuto, andando a formare il caratteristico aspetto **“a buccia d’arancia”**.

Se si soffre di cellulite, però, occorre anche sapere che esistono diversi stadi di questa condizione, aventi diverse caratteristiche:

- ❄ **Stadio edematoso**, con cellulite palpabile al tatto, presenza di ristagno di liquidi e gonfiori e/o edemi, riscontrabili su cosce, braccia, polpacci e caviglie.
- ❄ **Stadio fibroso**, in cui è coinvolto il tessuto adiposo. Le cellule di grasso si distanziano, non svolgendo più le proprie funzioni metaboliche; si formano dei piccoli noduli e compare la pelle a buccia d’arancia.
- ❄ **Stadio sclerotico**, con pelle dura al tatto, noduli di grandi dimensioni e pelle con presenza di forti avvallamenti, fredda e dolorosa alla palpazione.

Oltre a ciò, la cellulite può essere di cinque tipi:

1. **Dura/compatta** – tipica delle giovani donne, in cui la pelle è ancora tonica e la cellulite è riscontrabile solo stringendo la pelle tra le dita, rivelando così la “buccia d’arancia”.
2. **Molle/flaccida** – con gli anni la cellulite diventa molle; la pelle perde di tono e si notano buchi nelle zone ove è presente la ritenzione idrica.
3. **Mista** – si tratta del tipo più diffuso ed è una condizione intermedia tra le due appena citate: è la fase di transito tra una e l’altra condizione.
4. **Con adiposità** – vi è una presenza diffusa di grasso, che spesso maschera la presenza di cellulite, individuabile, però, stringendo la pelle tra le dita.
5. **Linfoedematosa** – vi è una grande presenza di ritenzione idrica, spesso accompagnata da insufficienza venosa; caratteristico è il gonfiore di gambe e caviglie.

Di qualsiasi tipo sia, la **cellulite** può essere un vero e proprio incubo per una donna, poiché mina la forma estetica e può comparire anche su un corpo magro e giovane.

Spesso, **creme** e **rimedi fai da te** si rivelano una vera perdita di tempo e, certamente, l'attività fisica è salutare e importante per mantenere una certa tonicità, ma spesso neanche questa è sufficiente a liberarvi per sempre dell'odioso inestetismo. Che fare allora? Forse non avete pensato alla **crioterapia**!

Tra gli innumerevoli **benefici della cura del freddo**, infatti, vi è anche quello di essere d'aiuto contro questo seccante nemico di ogni donna: con costanti sedute di crioterapia, infatti, la cellulite presto non sarà che un lontano ricordo.

La **crioterapia** può arrivare a bruciare qualche centinaio di calorie, senza dover fare il minimo sforzo! Stop, dunque, a estenuanti maratone di fitness e via libera a una sferzata di freddo, che vi regalerà una nuova forma.

La crioterapia **brucia i grassi**, sfruttando il freddo glaciale (si parla di temperature comprese tra i -90 °C e i -130 °C), ma in un ambiente secco e asciutto. Una seduta crioterapica non deve superare i tre minuti – un tempo che sembra davvero esiguo per ottenere un tale “miracolo” – e invece, già dopo alcune sessioni, noterete la differenza in termini di adiposità ridotte: la crioterapia, infatti, tonifica la pelle, produce il collagene, smaltisce l'acido lattico e riattiva il metabolismo.

Nello specifico, per la **cellulite**, il freddo pungente va ad agire direttamente sulle cellule adipose – molto sensibili a temperature basse –: ciò provoca il **congelamento degli adipociti** e, di conseguenza, la loro eliminazione.

Senza alcuno sforzo, ma semplicemente sottoponendovi alle basse temperature, otterrete finalmente quei risultati sperati e a lungo invano ricercati con mille altri rimedi per **combattere la cellulite**.

Moltissime celebrità hanno già sperimentato con successo i **benefici della crioterapia**, per mantenersi toniche e belle; e voi che aspettate a provare questa innovativa per sbarazzarvi per sempre degli odiosi cuscinetti di grasso?



## Addio Cellulite con la crioterapia!

- **Brucia i grassi**
- **Tonifica la pelle**
- **Produce il collagene**
- **Smaltisce l'acido lattico**
- **Riattiva il metabolismo**

## Più magri e snelli grazie al freddo

La **crioterapia**, come si è visto, è un'ottima alleata nel contrastare la cellulite: agendo direttamente sulle cellule adipose, la cura del freddo è l'ideale non solo per eliminare questo fastidioso disturbo estetico, ma si dimostra davvero efficace anche per la **perdita di peso**.

Molti lo hanno già sperimentato e sono diventati dei "crio-addicted": la crioterapia ha molteplici **benefici sulla salute** e aiuta a restare belli e in forma.

Ma perché scegliere la crioterapia per perdere peso? Scopriamolo subito!

### Cosa succede al grasso in una seduta crioterapica

In una **sessione di crioterapia**, si è esposti a temperature comprese tra  $-90\text{ °C}$  e  $-130\text{ °C}$ , ma potete stare tranquilli: il processo non è doloroso, poiché l'aria fredda è estremamente asciutta e, in assenza di umidità, il freddo estremo è molto tollerabile dall'organismo. Inoltre, si tratta di un freddo molto superficiale, assai più accettabile di ciò che si percepisce in una giornata invernale, fredda e umida!

L'**esposizione al freddo estremo** innesca un determinato processo nel cervello, che riceve dalla pelle l'informazione di un freddo intenso, unita a quella di presunto "pericolo"; in realtà la procedura è assolutamente sicura: dal momento che le sessioni di crioterapia sono limitate a tre minuti, non esiste alcun rischio effettivo per l'organismo.

Dunque, come si è visto, una sessione è in grado di "spaccare" le cellule adipose, eliminando il grasso; in realtà, la terapia del freddo fa molto di più.



Infatti, vi sono ben tre modi in cui la crioterapia provoca **perdita di peso corporeo**, e sono correlati alle risposte dell'organismo alle rigide temperature a cui lo si espone.

- ❄️ La **prima risposta** messa in atto dal corpo è il consumo di calorie: quando la pelle è raffreddata in modo significativo, viene richiesta all'organismo molta più energia per riscaldarla e riportarla a una temperatura ottimale. Di conseguenza, una sola sessione di crioterapia di tre minuti può far bruciare tra le 500 e le 800 calorie! Ma queste calorie non vengono bruciate solo durante la sessione: il processo di riscaldamento completo del corpo può durare fino a un'ora; così si continuano a consumare un sacco di calorie anche dopo che la seduta è terminata.
- ❄️ La **seconda risposta** è metabolica. Una conseguenza del freddo pungente è quella di aumentare il tasso metabolico, nel tentativo di creare più energia. Il cervello cerca di aumentare le energie per contrastare efficacemente il pericolo percepito (in questo caso, il freddo). Questo aumento metabolico è un ottimo strumento per la perdita di peso. L'invecchiamento, gli squilibri ormonali e lo stile di vita, sono fattori che possono ridurre il metabolismo; la crioterapia è un antidoto per un metabolismo rallentato: a lungo termine, esso può infatti essere aumentato in modo permanente, attraverso trattamenti costanti.
- ❄️ La **terza risposta** che aiuta nella perdita di peso è il rilascio di endorfine e di altre sostanze biochimiche. Una delle sostanze biochimiche rilasciate è l'alfa-MSH o ormone melanocitostimolante. Questo ormone ha una funzione molto particolare: inibisce l'appetito! Molti pazienti notano una riduzione significativa dell'appetito dopo il trattamento crioterapico.

La crioterapia è dunque uno strumento estremamente potente per il dimagrimento. Il consumo di calorie, l'aumento metabolico e la soppressione dell'appetito sono tre fattori che lavorano insieme sinergicamente.

Si possono notare risultati ottimali già in sole **10 sessioni** di terapia del freddo. Se volete, dunque, perdere peso senza sacrifici e senza rischi, questo è certamente il trattamento che fa per voi!





## I benefici della crioterapia per gli sportivi

### Dolori muscolari dopo un allenamento eccessivo? Curali col freddo!

La crioterapia, come abbiamo visto, significa letteralmente “terapia del freddo”. Banalmente, quando si applica un sacchetto di piselli surgelati su una caviglia o su un ginocchio gonfio, si sta trattando il dolore proprio mediante una versione “fai da te” della crioterapia.

Meglio ancora, ovviamente, è recarsi presso un centro specializzato che offra trattamenti di crioterapia all'avanguardia, dove essere consigliati al meglio sul tipo di cura da effettuare, a seconda dell'infortunio.

Anche in ambito sportivo, infatti, la criocamera ha una valida efficacia, permettendo di ottenere risultati in termini di miglioramento della forza e del tono muscolare dell'atleta, per un più veloce recupero post allenamento.

### Come agiscono le basse temperature a livello muscolare?

Il freddo innesca un processo di vasocostrizione e successiva vasodilatazione periferica, che velocizza la circolazione del sangue, permettendo di smaltire più velocemente le tossine e l'acido lattico, prodotti durante l'allenamento.

In questo modo, si ottiene un effetto antinfiammatorio, recuperando in tempi brevi la mobilità piena, dopo eventuali traumi muscolari e scheletrici.

Gli sportivi e gli atleti professionisti non possono che beneficiare degli effetti delle sedute crioterapiche. I principali vantaggi sono:

- ❄ Aumento della resistenza muscolare.
- ❄ Riduzione dell'infiammazione e del dolore.
- ❄ Riduzione dei tempi di recupero dopo l'allenamento.

La crioterapia per alleviare il dolore può essere, dunque, utilizzata per i seguenti stati infiammatori:

- ❄ Ginocchio del corridore
- ❄ Tendinite
- ❄ Distorsioni
- ❄ Sindromi miofasciali
- ❄ Dolore da artrite
- ❄ Dolore e gonfiore dopo inserzione di protesi all'anca o al ginocchio
- ❄ Mal di schiena lombare
- ❄ Lesioni cartilaginee

I vantaggi del freddo includono:

- ❄️ Abbassamento della temperatura della pelle
- ❄️ Diminuzione dell'attività nervosa
- ❄️ Riduzione del dolore e del gonfiore

Gli esperti ritengono che la crioterapia possa ridurre il gonfiore, che è legato al dolore. La cura del freddo può essere particolarmente efficace quando si applica a un gonfiore accompagnato da dolore diffuso, specialmente se riguarda un'articolazione o un tendine.

## L'importanza del buonumore negli sportivi: la crioterapia può aiutare a ritrovare il sorriso

Tra le molte applicazioni della terapia, vi è anche quella di **restituire il sorriso** e trattare gli stati depressivi.

Se ci avete letto finora, potreste pensare che il perdere peso, l'eliminare le rughe e il rimettersi in forma dopo un trauma siano già motivi sufficienti per ritrovare la felicità, ma se non accusate nessuno di questi disturbi e vi sentite solo un po' tristi o depressi, potreste pensare che la **crioterapia** non ha nulla a che fare col vostro problema.

Invece è proprio così: la **cura del freddo** è indispensabile anche in questi casi. Forse non crederete a quanto stiamo per dirvi, ma molti studi scientifici hanno provato come la **crioterapia** sia d'aiuto per chi ha l'umore a terra.

La crioterapia, infatti, è di per sé un'ottima alleata per curare tutti quegli stati psichici, dove è la **depressione** a farla da padrona, ma non

solo. Alcuni test hanno dimostrato che essa è un efficace trattamento ausiliario anche per chi soffre di **disturbi d'ansia**. In solo tre settimane di sedute, moltissimi pazienti ansiosi o depressi hanno riscontrato un notevole miglioramento del proprio umore, tornando presto a sorridere e a rasserenarsi.

## Come è possibile?

Se siete scettici al riguardo, sappiate che in realtà vi è una spiegazione scientifica al fenomeno: quando l'organismo si trova a una temperatura molto bassa (tra i -90 e i -130°C) produce le **endorfine**, responsabili del **buonumore**.

Inoltre, la crioterapia ha un impatto assai positivo anche sul sonno, migliorandone la qualità e contribuendo a **sconfiggere l'insonnia**, uno dei principali motivi di depressione.

Oltre a tutto ciò, la crioterapia **fortifica il sistema immunitario**, "risvegliandolo", implementandolo, e aumentando il livello di serotonina, promotrice del benessere corporeo.

La terapia del freddo, dunque, offre molteplici modi per **stare bene**, nel corpo e nella mente, e vi si affidano sempre più persone, che ne hanno provato i benefici sulla propria pelle. Come dicevano gli antichi, è importante che il benessere mentale si accompagni sempre a quello fisico (mens sana in corpore sano) e solo tre minuti di freddo intenso possono assicurarvi tutto questo.

Cosa aspettate allora? Correte a provare la crioterapia!



**SCEGLI IL BENESSERE  
E LA SALUTE!**

PROVA LA CRIOTERAPIA A



**MONTICELLO**

SPA & FIT



[www.monticellospa.it](http://www.monticellospa.it)

MONTICELLO SPA  
Via San Michele 16/D - Loc. Cortenuova  
Monticello Brianza (LC) 23876

**SCOPRI DI PIÙ**

**pazienti.it**

