







## Crioterapia tra salute e benessere. Intervista a Michele Esteri

Crioterapia tra presente e futuro: benessere, innovazione, sport, medicina e salute. E non solo. Dei benefici e degli effetti positivi della cosiddetta "terapia del freddo" che tanto sta prendendo piede in Italia, tra sportivi, atleti, amatori e professionisti, ne abbiamo parlato con Michele Esteri, responsabile dell'Eclepta Cryo Medical Center, ambulatorio polispecialistico dedicato al servizio della salute (prevenzione, diagnosi, terapia, supportate da un elevato standard tecnologico e dal costante aggiornamento delle linee guida internazionali).

Michele Esteri, sempre più cittadini e sportivi stanno ricorrendo in Italia alla crioterapia. Partiamo da qui. "Possiamo certamente affermare che questa pratica sta diventando sempre più parte attiva della quotidianità di tanti cittadini che praticano sport ai più svariati livelli. E' di dominio comune, infatti, che il ghiaccio aiuti gli atleti a recuperare più velocemente, dato che la sua azione consente ai vasi sanguigni di rallentare il rilascio nell'organismo dei globuli bianchi, veri ostacoli alla guarigione e responsabili del dolore. La crioterapia sistemica si basa proprio su questo stesso principio: mira ad utilizzare il gelo per aiutare il corpo a guarire più velocemente".

In cosa consiste, nello specifico, la crioterapia sistemica?

"Essa ha un'azione antidolorifica e antiedemigena. Il freddo inibisce i recettori del dolore e determina un'immediata vasocostrizione. All'interno della criocamera, viene inviato un getto di aria fredda - tra 110 e -140 gradi, sulla pelle che arriva al massimo ad una profondità di mezzo millimetro, non risultando in questo modo minimamente pericoloso per i tessuti. La rigida temperatura stimola il sangue a defluire dalla pelle e dai muscoli verso il centro del corpo. Questo processo avviene in circa tre minuti, ovvero la durata media di un trattamento. Una volta terminata la seduta, i vasi sanguigni si dilatano comportando un afflusso di globuli rossi nelle estremità, nelle giunture e in tutto il corpo".

Dunque, i benefici della crioterapia sono molteplici e in numerosi settori?

"Assolutamente sì, i benefici che apporta la crioterapia nell'organismo sono tanti: stimola, ad esempio, la produzione di sostanze antidolorifiche e antinfiammatorie; stimola la circolazione sanguigna, bilancia il sistema endocrino e favorisce lo smaltimento di tossine. Dunque, in ambito fisiatrico-ortopedico, sportivo e wellness l'esposizione alla terapia del freddo è indicata per un recupero fisico post-allenamento, per il trattamento muscolare post-infortunio o per il trattamento delle infiammazioni acute; ma anche per contrastare gli effetti sulla muscolatura di malattie croniche".



Mentre in ambito estetico, per favorire il controllo del peso, per ridurre la ritenzione idrica e contrastare la cellulite e l'invecchiamento cutaneo: conferma?

"Certamente, ma su questo tema delicato e complesso ritengo doverose e fondamentali delle precisazioni concrete e puntuali. Mi spiego meglio. L'utilizzo di qualsivoglia tecnica crioterapica deve essere effettuata solo ed esclusivamente da personale formato e qualificato, con la supervisione di personale sanitario e previa esclusione di controindicazioni. Un utilizzo errato della terapia del freddo, infatti, può causare danni o effetti indesiderati anche gravi. Come detto, la pratica della crioterapia può essere utilizzata in ambito sportivo, fisioterapico, clinico: ci sono a supporto della crioterapia sistemica lavori scientifici in pazienti con artrite reumatoide, fibromialgia, dolore cronico, depressione e nell'obesità. E proprio quando si parla di "perdere grasso" la pubblicità e la comunicazione vengono rese spesso troppo fuorvianti. E purtroppo c'è tantissima gente che viene distratta dalla pubblicità ingannevole di alcune realtà che "vendono la crioterapia" come soluzione veloce per bruciare calorie e quindi dimagrire in tempi rapidi. Una informazione parzialmente vera, ma assolutamente travisata e fatta percepire in maniera menzognera all'utente medio. Attenzione, dunque".

Anche per questa ragione, Michele Esteri, lei ritiene che per la disciplina della crioterapia serva un intervento normativo più stringente?

"Il grande messaggio da inviare a chi si avvicina alla crioterapia, soprattutto se la si vuole integrare in un percorso terapeutico, è rivolgersi in primis a personale sanitario, che abbia le conoscenze tecniche e le competenze professionali per seguire il paziente e valutarne le risposte al trattamento. Scusatemi se insisto sul fatto che la crioterapia sia innanzitutto un trattamento terapeutico: ma la reputo una puntualizzazione importante in un Paese come l'Italia che non è ancora normativamente intervenuto per definire la Crioterapia e disciplinarla in maniera efficace e chiara".

