



24 GIUGNO

10:00

Un nuovo twist al solito rossetto? Prova il look ombre lips con la tecnica "smokey"

24 GIUGNO

08:00

Nata sotto il segno del cancro? Denti e décolleté sono i tuoi punti forti e la pelle tuo ...

VEDI TUTTI


di Alice Rosati
Contributor

23-06-15

Home | Viso e corpo | Medicina estetica

#cryotherapy, la nuova ossessione delle star

"Farsi congelare" a -160 gradi per alleviare i dolori muscolari e dimagrire. Solo una mania da star o funziona davvero? Il parere dell'esperto



Salva



162



3



lindsaylohan

4g



1 / 11 - Lindsay Lohan Con l'hashtag #cryotherapy impazzano su Instagram le foto di Lindsay Lohan mentre si sottopone alla crioterapia. Foto: Lindsay Lohan Instagram

L'ultima moda esuberante che spopola tra le star si chiama **crioterapia**, ovvero terapia del freddo. Ci si immerge in un cilindro metallico in costume da bagno, con le dovute protezioni per le vie respiratorie, le mani e i piedi, per circa tre minuti a -160 gradi.

Sembra che il trattamento provochi dimagrimenti lampo, fino a 800 calorie bruciate in pochi minuti. Quali sono i **benefici**? Il freddo allevia i dolori muscolari grazie alle proprietà antinfiammatorie, migliora la circolazione del sangue, riduce la cellulite, **rinnova le cellule** e accelera il metabolismo favorendo la perdita di peso.

Lindsay Lohan ha pubblicizzato la sua #cryotherapy addiction postando su Instagram svariate foto. In realtà questo trattamento estremo avrebbe conquistato anche le colleghe Demi Moore, Jessica Alba, Jennifer Aniston... tutti lo fanno ma nessuno (ancora) lo dice.

Cosa avviene esattamente nel nostro corpo con la crioterapia? «Sono i brividi provocati dal freddo il meccanismo chiave della terapia che fa produrre ai muscoli l'ormone che favorisce la trasformazione del tessuto adiposo bianco (grasso di riserva) in tessuto adiposo bruno (grasso da bruciare) – **spiega Sergio Noviello, presidente Simoe -Società Italiana Medici Chirurghi e Operatori dell'Estetica, membro della Società Italiana di medicina estetica Agorà e direttore della divisione di medicina e chirurgia estetica di Milano Estetica** – l'esposizione a basse temperature favorisce il rilascio di Adiponectina, un ormone del tessuto adiposo in grado di promuovere l'ossidazione degli acidi grassi nei muscoli, riduce il loro accumulo nel fegato, abbassa il contenuto di trigliceridi e diminuisce la produzione di glucosio a livello epatico».

Funziona davvero? «La letteratura scientifica internazionale al momento non risulta concorde sulla efficacia della crioterapia sistemica – afferma Noviello – le complicanze e gli effetti collaterali che potrebbero verificarsi sono ancora oggetto di attenti studi. Ipertensione e patologie vascolari rappresentano una controindicazione al trattamento».

Più magre sì, ma solo per poco tempo: «I vantaggi sulla perdita di massa grassa vanno intesi comunque temporanei, in quanto si determinano solo variazioni delle dimensioni degli adipociti e non del loro numero», conclude Noviello.