

LA CURA DEL FREDDO

di Nicoletta Salà - foto di Bruno Juminer

I Giochi di Milano Cortina 2026 accendono i riflettori non solo sugli sport invernali, ma anche sui benefici della montagna e dell'attività fisica praticata a **basse temperature**. A patto che la pelle sia messa al riparo con la giusta beauty routine

All'inizio non è una bella sensazione: l'aria tagliente sul viso, il respiro che si fa corto. Ma superato quel primo momento, il freddo può riservare benefici sorprendenti. Lo dicono studi e dati scientifici.

La "cold therapy" o "terapia del freddo" non è una moda, perché **l'esposizione alle basse temperature è effettivamente in grado di innescare tutta una serie di reazioni positive** nel nostro organismo. E, con l'avvicinarsi di Milano Cortina 2026, non sono solo gli sport invernali a vivere il loro grande momento. Ogni attività fisica praticata all'aperto, al freddo, può regalare un profondo benessere. Soprattutto ad alta quota, dove agenti inquinanti e allergeni tendono via via a diminuire con l'altitudine.

A spiegarcene le ragioni è Alberto Cerasari, medico dello sport e direttore sanitario della clinica SoLongevity di Milano: «**Sopra i 1500 metri, si ha un effetto benefico sul sistema cardiovascolare e respiratorio**, perché l'organismo si adatta alla diminuzione dell'ossigeno dovuta all'aria più rarefatta e si stimolano i processi che ne migliorano il trasporto nel sangue. Inoltre, facendo lavorare di più il diaframma, attiviamo la risposta respiratoria legata al nervo vago che agisce sul rilassamento, favorendo il recupero e abbattendo lo stress». L'esperto sottolinea poi un altro aspetto importante: «Mentre l'esporsi al freddo potenzia la nostra capacità di adattamento rafforzando

il sistema immunitario, i raggi solari stimolano la produzione di vitamina D, a vantaggio delle ossa e del tono dell'umore. **Senza dimenticare però di proteggere adeguatamente la pelle dai raggi, intensificati dal riflesso della neve anche quando il cielo è nuvoloso**».

Non serve essere supersportivi. Bastano piccole escursioni in pendenza o trekking a bassa intensità. «Così l'apparato muscolo-scheletrico si rinforza, l'equilibrio viene potenziato e anche il consumo energetico aumenta, migliorando l'efficienza dell'organismo nel bruciare i grassi», aggiunge Cerasari.

Carolina Bussoletti, dermatologa Aideco (Associazione Italiana Dermatologia e Cosmetologia), precisa invece che cosa succede alla pelle: «Il freddo restringe i vasi periferici, diminuendo l'apporto nutritivo e riducendo il contenuto di acqua dello strato corneo. Di qui, la sensazione di pelle "che tira" e una maggiore predisposizione a rossori, irritazioni e desquamazioni. Per questo occorre **rivedere la propria beauty routine per rinforzare la barriera cutanea**, ossia lo strato più superficiale della pelle che funziona da scudo contro le aggressioni esterne. Si quindi alle creme con un contenuto lipidico più alto, flavonoidi vasoprotettori e attivi riparatori come ceramidi, squalano e acidi grassi. Facendo attenzione a proteggere anche labbra e mani e restituendo sempre comfort alla pelle con prodotti emollienti».

© RIPRODUZIONE RISERVATA