

## Cos'è il cupping, la tecnica terapeutica che piace a Nicolò Martinenghi

**Pubblicato:** Mercoledì 31 Luglio 2024



Cosa sono quelle **macchie tonde sulle spalle possenti di Nicolò Martinenghi**? Impossibile non notarle sul nuotatore azzatese, **vincitore dell'oro olimpico**

Ebbene si tratta dei segni del **cupping, o coppettazione**, una tecnica terapeutica che ha guadagnato attenzione nel mondo dello sport, grazie all'uso da parte di atleti di alto livello proprio come **Nicolò Martinenghi**. Questo metodo, che utilizza delle coppe per creare un effetto di suzione sulla pelle, è **diventato parte integrante della routine di recupero di molti sportivi**. (Foto Giorgio Scala e Andrea Masini / DBM).

La coppettazione richiede materiali specifici, come coppe di vetro, silicone, plastica o bambù. Prima del trattamento, l'area della pelle da trattare viene accuratamente pulita e, in alcuni casi, viene applicato un leggero strato di olio per migliorare l'aderenza delle coppe. **Esistono due principali tecniche di applicazione: la coppettazione a caldo e quella a freddo.**

La coppettazione a caldo, una tecnica tradizionale, utilizza il calore per creare il vuoto. Un batuffolo di cotone imbevuto di alcol viene acceso e inserito rapidamente nella coppa per rimuovere l'ossigeno, creando così un effetto di suzione quando la coppa viene applicata sulla pelle. La coppettazione a freddo, invece, utilizza una pompa per rimuovere l'aria dalla coppa, creando il vuoto senza l'uso del fuoco.

Durante la procedura, le coppe vengono posizionate sulla pelle nelle aree da trattare, sollevando e tirando leggermente la pelle e il tessuto sottostante. Le coppe restano in posizione per un periodo variabile da 5 a 20 minuti, a seconda delle esigenze del trattamento e della risposta del paziente. Per rimuovere le coppe, si fa scivolare un dito sotto il bordo per rompere il sigillo e rilasciare la suzione.

Il cupping, secondo alcuni, offrirebbe vari benefici terapeutici. La suzione migliora il flusso sanguigno nelle aree trattate, riducendo la tensione muscolare e agevolando la guarigione. La tecnica può alleviare il dolore muscolare e articolare attraverso il rilascio delle tensioni e delle aderenze nei tessuti. Si ritiene che la coppettazione aiuti a rimuovere le tossine dai tessuti e a migliorare la funzione linfatica. Inoltre, il cupping può avere un effetto rilassante, riducendo lo stress e migliorando il benessere generale.

Dopo il trattamento, è normale che sulla pelle rimangano segni circolari di colore rosso o viola, causati dalla suzione. Questi segni generalmente scompaiono nel giro di pochi giorni.

Tuttavia è importante sottolineare che **la coppettazione non rientra nella evidence based medicine, la medicina basata sulle evidenze**, ma fa parte di quelle pratiche tradizionali di medicina **non convenzionale**.

La coppettazione è una tecnica terapeutica versatile utilizzata da molti fisioterapisti come complemento ad altre metodologie di trattamento. Grazie alla sua capacità di migliorare la mobilità, ridurre il dolore e promuovere la guarigione, il cupping continua a essere una scelta popolare per chi cerca soluzioni efficaci per il benessere muscolare e generale.

Nicolò Martinenghi miracoloso: l'oro olimpico dei 100 rana è suo

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it