

VareseNews

Il gruppo che ogni giorno si tuffa nel Lago di Monate gelido. «Migliora salute e concentrazione»

Pubblicato: Venerdì 17 Gennaio 2025



In estate il **Lago di Monate** è una delle mete preferite di migliaia di bagnanti per sfuggire al caldo, ma ci sono persone che decidono di tuffarsi nel piccolo specchio d'acqua del Varesotto anche durante l'inverno. Per alcuni è una **tradizione di Natale**, per altri è il modo di celebrare la **conclusione di un anno ricco di sport**, ma **per un gruppo di persone che ogni giorno si immerge nelle acque gelide di Cadrezzate con Osmate, questi bagni sono una ricetta per il benessere.**

Ne ha parlato a VareseNews **Francesca Tenti**, sportiva e titolare di Spazio Yoga Besozzo, che si è avvicinata a questa pratica nell'autunno del 2024. «A settembre dell'anno scorso – racconta Francesca – ho conosciuto Maurizio, un signore che da diversi anni pratica immersioni nel Lago di Monate d'inverno con l'obiettivo di alleviare alcuni problemi di salute e un giorno ho deciso di seguirlo».

«Soffro di fibromialgia fin da giovanissima – aggiunge -, ma mi è stata diagnosticata solo di recente. **Da quando ho cominciato a immergermi quasi quotidianamente in acqua fredda ho riscontrato benefici notevoli**».

Per praticare questo tipo di bagni, però, non basta mettersi il costume e tuffarsi. Prima ancora di immergersi in acqua è necessario prepararsi. «Prima di ogni immersione – spiega Francesca – svolgiamo degli **esercizi di respirazione basati sul metodo di Wim Hof**: l'atleta olandese noto per le

sue prestazioni a temperature rigidissime. In questo modo, riusciamo a controllare lo stress che il nostro corpo prova a contatto con l'acqua fredda. In pratica **sviluppiamo un'abitudine allo stress**, che torna utile anche in tante altre situazioni di tensione nella vita di tutti i giorni».

Nel corso degli ultimi mesi, **altre persone si sono unite al gruppo** e hanno cominciato a immergersi nelle acque gelate del lago, attratte dai **benefici** che ricevono da questa esperienza. «Gli effetti positivi delle immersioni in acqua fredda sono immensi – afferma Francesca -. Si stimola il rilascio di ormoni come dopamina, endorfina e noradrenalina, i cosiddetti “ormoni della felicità”, migliora il sistema immunitario e cardiovascolare. Inoltre, se praticate al mattino, aiutano a essere più concentrati e pieni di energia nel corso della giornata».

Alessandro Guglielmi

alessandro.guglielmi@varesenews.it