

Contusioni e stiramenti non guariscono col ghiaccio ma col calore

Conan Milner , [Epoch Times](#) | 24/05/2015 *ultimo aggiornamento 17:16 24/05/2015*



Mettere il ghiaccio. È quello che ogni allenatore, preparatore, medico o chiropratico suggerisce normalmente in caso di distorsione o lesione accompagnata da ematoma e infiammazione. Niente di strano, visto che il ghiaccio è parte di quel protocollo di emergenza, ampiamente raccomandato per i traumi muscolari acuti, che prescrive riposo, ghiaccio, compressione ed elevazione.

L'utilizzo del ghiaccio è universalmente consigliato perché il freddo restringe i vasi sanguigni, riducendo così il dolore, l'infiammazione e il gonfiore. Ma purtroppo, il freddo impedisce anche la guarigione.

In generale, gli atleti sono convinti che l'applicazione di ghiaccio acceleri il tempo di recupero anche dopo un allenamento particolarmente faticoso, ma la scienza dimostra qualcosa di molto diverso: ci sono studi che provano infatti come il freddo ritardi il recupero, e che quanto più a lungo si utilizza del ghiaccio su un trauma, tanto peggiore sia il risultato. Inoltre, da ulteriori studi risulta che, almeno temporaneamente, il ghiaccio incida in modo negativo anche sulle prestazioni atletiche.

L'ultimo studio sugli effetti negativi del ghiaccio sui traumi muscolari e articolari, proviene dall'Istituto di Sanità e di Innovazione Biomedica dell'Università della Tecnologia nel Queensland in Australia, dove un team di ricerca ha esaminato il tasso di guarigione nei ratti con contusioni alla coscia.

È stato riscontrato che nel gruppo dei topi curati con il ghiaccio, i biomarcatori per la formazione dei vasi sanguigni e per la rigenerazione muscolare reagivano più lentamente rispetto a quelli nel gruppo non curato con il ghiaccio. I ricercatori hanno spiegato che «La scoperta mette in discussione l'utilizzo del ghiaccio» e consigliano gli operatori sanitari di riconsiderare le prassi di trattamento delle lesioni acute dei tessuti molli.

IL CALORE GUARISCE

Attraverso la riconsiderazione del ruolo benefico del freddo su traumi fisici quali contusioni, strappi, distorsioni e infiammazioni, la scienza moderna sta arrivando a convalidare le pratiche terapeutiche che la medicina tradizionale cinese ha raccomandato per migliaia di anni, alla base delle quali è sempre esistito un semplice principio: la guarigione richiede calore.

Il freddo, infatti, limita la circolazione, mentre il calore la stimola, e la circolazione è necessaria alla riparazione dei tessuti.

Brandon La Greca, esperto agopuntore dell'istituto East Troy Acupuncture nella cittadina di East Troy nel Wisconsin, sostiene che chi si serve del ghiaccio per alleviare il dolore deve comprendere che curarsi significa scendere a una sorta di compromesso: «Quando faccio le mie raccomandazioni a un paziente, spiego che è senz'altro provato che - almeno nelle 24 ore successive all'infortunio - l'uso del ghiaccio è adeguato; non che sia il massimo, ma è comunque un rimedio per ridurre il gonfiore e ottenere un certo sollievo» spiega il dottor La Greca. «Ma successivamente è di norma più adeguato l'impiego del calore, perché il calore aumenta la circolazione e stimola la guarigione».

TIPOLOGIE DI INFIAMMAZIONE

La maggior parte degli esperti concordano sul fatto che solo il calore sia il trattamento appropriato nei casi di dolore cronico. Rimane dibattuto, invece, se ci siano casi in cui sia opportuno servirsi del freddo. Perché rossore, gonfiore e calore sono segnali di infiammazione, una parola derivata dal latino *inflammare*, che letteralmente significa 'appiccare il fuoco': se si sta avvertendo del calore associato con del dolore, quindi, si è spontaneamente tentati di applicarvi sopra qualcosa di freddo.

Tuttavia, Brandon La Greca sostiene che, in realtà, l'infiammazione sia proprio un aspetto della naturale risposta fisica di guarigione: «Questa è la saggezza del nostro fisico. Questo è ciò che il corpo sta facendo di proposito per curare la parte dolorante» spiega. «Il ghiaccio contrasta gonfiore e calore, e proprio per questo va anche a contrastare la saggezza del nostro stesso corpo».

E' nozione comune che l'infiammazione sia una cosa negativa e che quindi debba essere fermata, ma in effetti questo non è sempre vero: la confusione deriva dai limiti posti dal lessico, perché l'infiammazione acuta è molto differente da quella cronica, sebbene siano chiamate con lo stesso nome.

L'infiammazione cronica è quella 'cattiva', ed è solitamente il risultato di una alimentazione sbagliata o di un prolungato stress; l'infiammazione cronica (a volte definita infiammazione sistemica) richiede mesi e anni per consolidarsi e la sua cura può risultare molto difficile. Esempi di questo tipo di infiammazione cronica sono l'artrite, il cancro, il diabete, il morbo di Alzheimer e le ulcere.

Ma l'infiammazione acuta è diversa: arriva improvvisamente e se ne va una volta esaurito il suo compito. L'infiammazione acuta è quindi una risposta fisica intenzionale, salutare e localizzata, che non crea troppi problemi: «Se il corpo si sta comportando così, c'è un motivo. Noi dobbiamo avere rispetto per questa sua reazione e fare in modo di non sopprimerla» avverte il dottor La Greca.

TIPOLOGIE DI CALORE

Il calore aiuta l'infiammazione acuta a fare il suo lavoro. Anche una bottiglia di acqua calda, un asciugamano, un bagno o una doccia sono fonti di calore adatte.

Per la medicina cinese, la migliore cura con il calore si chiama moxibustione, e consiste nel bruciare della polvere di artemisia essiccata direttamente sopra il tessuto danneggiato o nelle sue vicinanze. Anche il calore generato da una lampada a infrarossi Tdp può essere utilizzato per produrre un effetto simile.

Un'altra efficace fonte di calore è rappresentata dalle erbe dall'azione riscaldante come lo zenzero, la cannella, i chiodi di garofano o il pepe di Caienna. Queste erbe (talvolta definite come rinvigorenti della circolazione del sangue) vengono spesso assunte internamente per alleviare il dolore e aiutare il processo di guarigione. Si trovano anche sotto forma di unguenti e balsami da applicare localmente, e sono concepiti per aumentare la circolazione nei tessuti lesionati, irrigiditi o infiammati.

Il *Dit Da Jow*, invece, è la formula per uso locale preferita dai praticanti di arti marziali e ogni tradizione ha una sua versione. Mentre gli agopuntori spesso utilizzano il *Po Sum On*, oppure l'onnipresente 'balsamo di tigre': in commercio ci sono molti prodotti per il massaggio muscolare tra cui scegliere. Quando queste preparazioni permeano la pelle attraverso il massaggio, la loro azione si avverte nel giro di pochi minuti.

[Articolo in inglese: www.theepochtimes.com/n3/1343164-for-faster-healing-use-heat-not-ice/](http://www.theepochtimes.com/n3/1343164-for-faster-healing-use-heat-not-ice/)