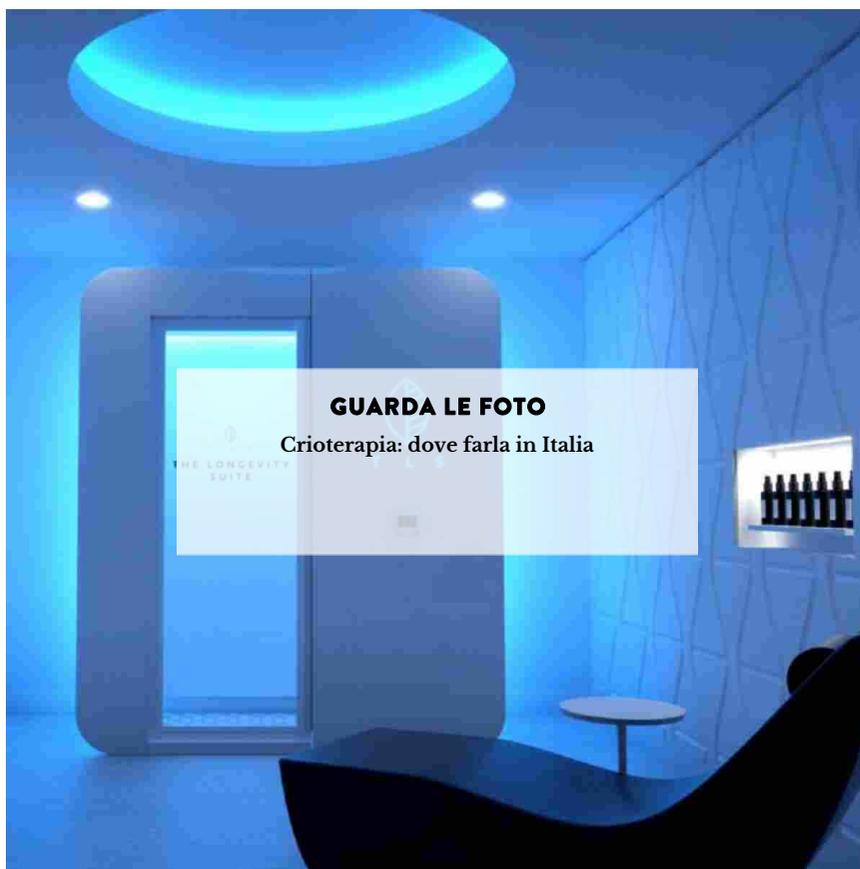


HOME &gt; SPORT &amp; BENESSERE &gt; BENESSERE

## I centri migliori per provare la crioterapia in Italia

*La crioterapia è il trattamento preferito oltreoceano dalle star e dagli sportivi: ma quali sono i centri migliori in Italia?*


**GUARDA LE FOTO**

Crioterapia: dove farla in Italia

### Lo sport

*"È uno specchio formidabile. Ma solo se non ti travesti. E mostri la tua vulnerabilità"*

ANDRE AGASSI

Dedicato a tutte le freddolose e i freddolosi in ascolto. Provare la crioterapia è la cosa migliore che potete fare per il vostro benessere psicofisico. Lo sanno bene gli sportivi che tentano ogni allenamento di superare i propri limiti. E che dire delle star che a Hollywood rischiano tutto per qualche minuto di celebrità? Chi la dura la vince, anche in ambito *wellness*. Siete pronti a entrare in una **longevity suite** e superare la paura del freddo? Ecco i centri migliori per la crioterapia in Italia.

## La crioterapia in breve

Vi abbiamo di recente spiegato nel dettaglio [cos'è la crioterapia](#): una pratica di benessere che consiste nell'immersione del corpo in una vasca gelata o in una camera criogenica raffreddata con azoto liquido, in grado di raggiungere **temperature basse da record**, ovvero inferiori ai -180°C.

La crioterapia segue il principio della borsa dell'acqua calda, ovvero quello di **sfruttare le basse temperature per ridurre le infiammazioni**, ma non solo. Il freddo può anche aiutare a perdere peso e aumentare il tono muscolare. Ci sono diverse tecniche per eseguire la crioterapia. Tralasciando quelle medicali, le più utilizzate in ambito estetico e sportivo sono la **criocamera e la criosauna**. L'importante è mettersi nelle mani di fidati professionisti del settore: ma dove?

## I centri migliori per la crioterapia

Il gruppo **Longevity Suite** propone diversi centri in tutta Italia, da Milano a Roma, da Treviso a Cortina, Parma e Prato. Fino a **Capri**, meta ambita per fughe di benessere fuori stagione. Il centro qui propone trattamenti di crioterapia total body a 60 euro. Utili per il controllo del peso, la circolazione, il recupero sportivo, il miglioramento del tono dell'umore e del riposo notturno.

### ARTICOLI CORRELATI



[Crioterapia: dove farla in Italia](#)



[Tutto sulla crioterapia: cos'è e quali sono i benefici](#)



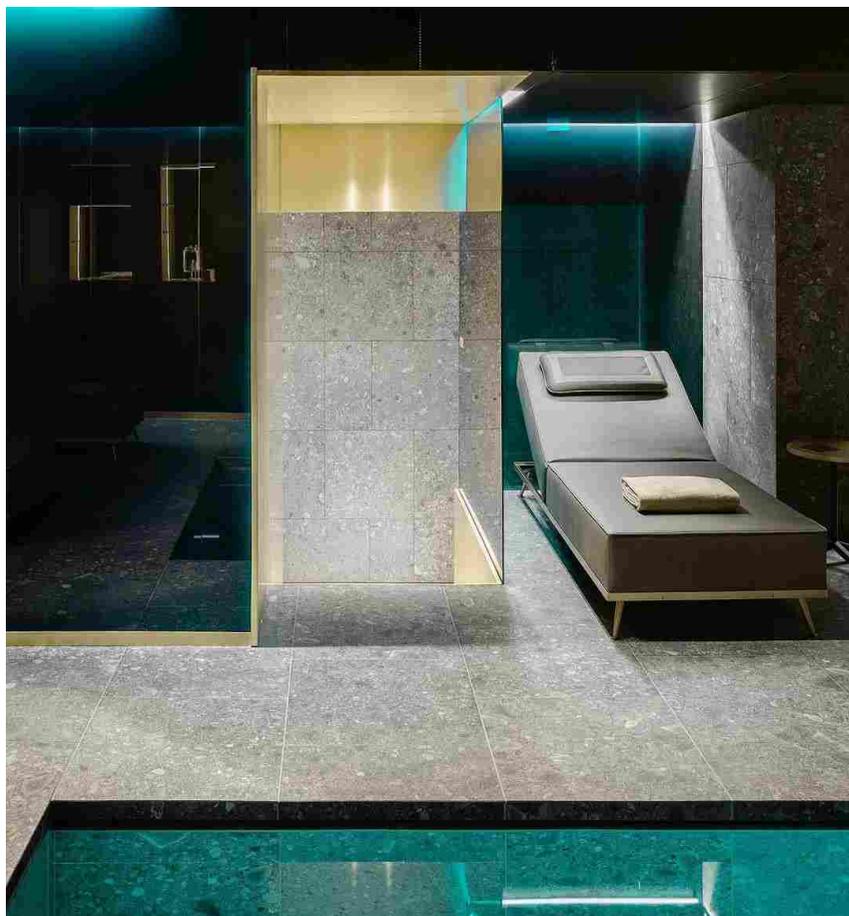
[Le migliori Spa selezionate da AMICA](#)

Ma ce n'è per tutti i gusti e tutte le regioni. In **Puglia**, l'**Hotel Palazzo Ducale Venturi**, vicino Lecce, è uno dei primi hotel 5 stelle lusso in Italia ad aver introdotto i trattamenti di crioterapia. La spa, che offre diversi trattamenti, è immersa in un contesto unico per la sua atmosfera fuori dal tempo. Tra cui un ambiente hi-tech che opera a -190° per un'efficacia total body in 3 minuti.



ceresio7gymspa  
Ceresio 7 Gym & Spa

[View profile](#)



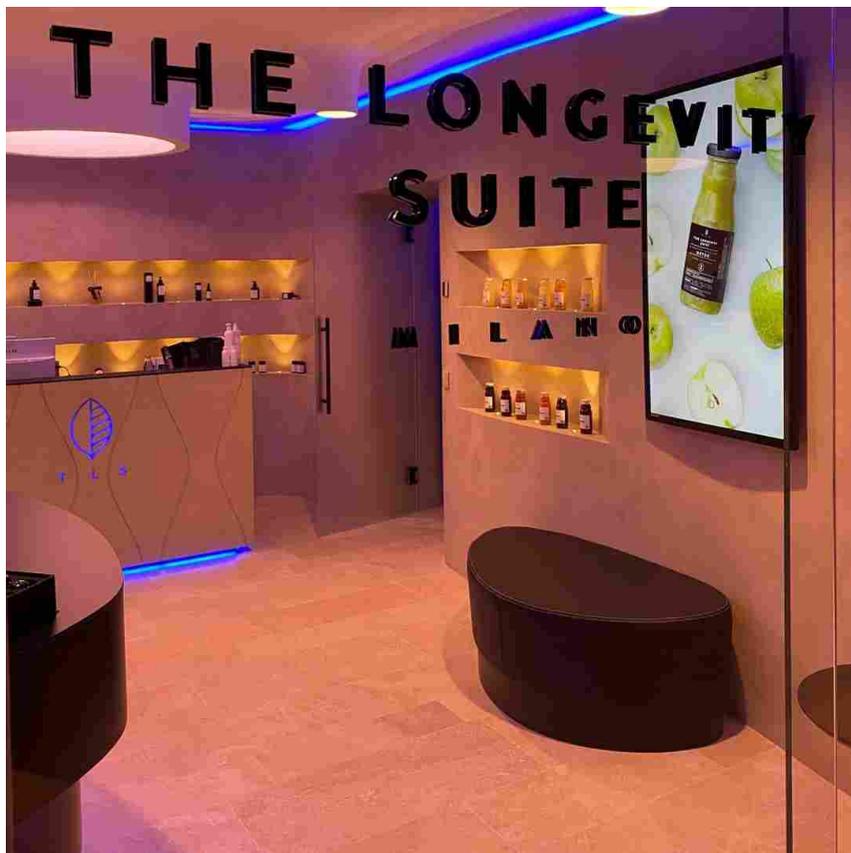
E ancora. **Omezi Suite** si trova in pieno centro a Milano, nella splendida cornice tra via della Spiga e Montenapoleone. Le due sale per i trattamenti sono dedicate rispettivamente alla crioterapia localizzata, con il macchinario Cryo Penguin, e alla crioterapia sistemica, con il macchinario Cryo Artic. **Sempre a Milano: Ceresio 7 Gym & Spa** è un noto club, più di una palestra, più di un semplice centro benessere ed è dotato di criosauna.

### Il centro benessere più gettonato

Uno dei centri migliori e più noti è la **Longevity Suite** presso LAQUA by the Lake, sulle rive del Lago d'Orta. Complice forse la notorietà dello chef Antonino Cannavacciuolo (il posto è di sua proprietà). Il centro propone diversi percorsi antiage e benessere che si basano sulla crioterapia total body e sulla crioterapia localizzata. **La crioterapia total body prevede di immergere il corpo in una camera fredda.** Per un intervallo di tempo che varia tra i 3 e i 5 minuti. **La crioterapia localizzata, invece, si concentra su aree specifiche del corpo.** Perché? Il freddo favorisce un gran numero di reazioni positive nel corpo come il ringiovanimento della pelle.

LAQUA  
laqua.lake  
LAQUA by the Lake

[View profile](#)



[View more on Instagram](#)

## E nel centro-Italia?

A parte Roma, dove i centri sono numerosi, ci sono spa che sfruttano anche la magia del mare o di location storiche. Dall'Hotel Excelsior Congress, Spa & Lido di Pesaro al Palazzo Fiuggi Wellness Medical Retreat.



The Spa al Four Seasons Hotel Firenze ha pensato a un nuovo trattamento per la bellezza e salute della pelle del viso: Hydrafacial & Crioterapia al viso.

E, poi, c'è The Spa al Four Seasons Hotel Firenze che, in seguito a una rinascita post-pandemia, ha pensato a un nuovo trattamento viso per la bellezza e la salute

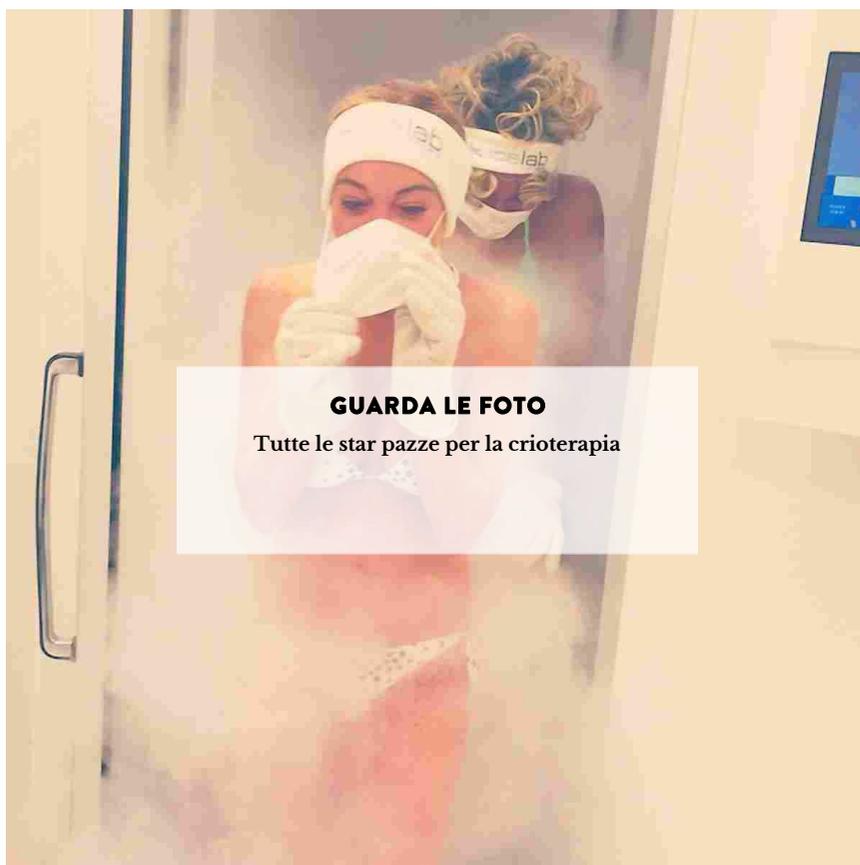
della pelle: **Hydrafacial & Crioterapia**. Si utilizza un macchinario dotato di manipoli freddi, che massaggiati con movimenti circolari, stimolano una vasocostrizione e successiva vasodilatazione per via riflessa.

Questa tecnologia permette di ottenere una pelle più liscia e levigata, riducendo visibilmente le piccole rughe. Ma non solo: **favorisce una diminuzione dell'infiammazione ed è efficace nel trattamento delle pelli impure**. Uno straordinario "gym effect" per la pelle, utilissimo anche per stimolare l'eliminazione di tossine e radicali liberi. Un trattamento che in epoca di mascherine sembra avere un potere salvifico. Da provare.

Amica ©RIPRODUZIONE RISERVATA

**di PAOLA DI MARCANTONIO | 05 MARZO 2022**

**TAG** benessere, best spa, centri benessere, city spa, crioterapia, spa, trattamenti spa



**TUTTI GLI ARTICOLI BENESSERE**