

Un caffè?

No, grazie, solo ossigeno!

Potrebbe essere la prossima moda anche nel campo dell'abbronzatura?

● DI REBECCA ARDITO

Di solito si dice ironicamente: "Se continuiamo così, ci faranno pagare l'aria che respiriamo!"...ebbene sì, ora tutto questo è diventato una realtà.

Sono seduta in uno di quegli spettacolari bar di Londra con una maschera di plastica sul viso, mentre sorseggio un'energetica bevanda di estratto di grano, che per poco non faccio cadere. La maschera di plastica che mi copre il viso è collegata a un contenitore che mi insuffla nel corpo un 40% di ossigeno puro che, a quanto dicono, "rivitalizza il corpo e la mente". Potreste pensare che respirare dovrebbe essere sufficiente, ma apparentemente non è così. La teoria sostiene che, a causa dello stile di vita così stressante che conduciamo e dell'eccessivo inquinamento dell'aria, respirare non è più sufficiente. Ossigeno, dunque. Nei bar, all'aeroporto, perfino negli hotel... questa nuova moda sta diffondendosi ovunque.

Secondo quanto affermano i produttori di queste apparecchiature, il sistema può aumentare i livelli di energia, accrescere la resistenza durante gli esercizi fisici, favorire un rapido recupero dopo uno sforzo fisico e alleviare dallo stress e dai danni provocati dall'inquinamento.

Non è solo la famiglia Beckham ad essere una fan sfegatata dell'ossigeno. Si rumoreggia che anche la cantante Britney Spears abbia un contenitore di ossigeno sul palcoscenico, per rinvigorirsi tra una canzone e l'altra.

Ma come avviene tutto questo? La risposta non potrebbe essere più semplice. Collegatevi al generatore e respirate. Venti minuti dopo, toglietevi la maschera e avrete un sorriso da orecchia a orecchia. Almeno, è quello che è successo a me quando l'ho provato. E dico sul serio! Mi sono sentita subito diversa, è come fare un'energica passeggiata sulla spiaggia: ti dà una sensazione di leggerezza mentale.

Mi hanno spiegato che l'apparecchiatura da me utilizzata funziona in due modi: "Al principio, incrementa la pre-

senza di ossigeno nel sangue dal normale 97% al 100% poi, in un secondo momento, aumenta la pressione parziale dell'ossigeno nel corpo, quindi l'ossigeno nei tessuti muscolari". Le ricerche del professor Daniel Sessler, dell'Università di California, hanno dimostrato come una maggiore quantità di ossigeno potenzi il sistema immunitario. Questa affermazione potrebbe essere convincente, ma altri scienziati non ne sono così sicuri.

Il parere dei medici

Janice Marshall, docente di medicina cardiovascolare alla Medical School di Birmingham, sostiene: "Una persona normale, che svolga attività normali, respira una quantità di ossigeno più che sufficiente, senza bisogno di inalare di extra", ma poi aggiunge: "E' evidente che respirare ossigeno extra accresce la possibilità di sforzo allorché ci si sta esercitando già al massimo delle proprie capacità, ma ciò comporterebbe di fatto respirare ossigeno nello stesso istante in cui ci si sta allenando. Ora, però, si sta parlando dell'inalazione di ossigeno prima di qualsiasi esercizio fisico e io non sono convinta che questo

possa apportare benefici di sorta. Al contrario, sono del parere che potrebbe essere di qualche utilità per il recupero fisico dopo uno sforzo, dove una maggiore assunzione di ossigeno è in grado di ridurre fatica e dolore”.

Una cosa è chiara: le inalazioni di ossigeno stanno prendendo piede; pensate che in alcuni hotel di Londra, gli ospiti possono perfino comprare contenitori di ossigeno puro da inalare per bocca e questo direttamente dal minibar della propria stanza.

Tutto per combattere gli effetti del nostro stressante stile di vita. Ma Richard Godfrey, a capo del dipartimento di fisiologia del British Olympic Medical Centre, la pensa diversamente: “Credere che inalare ossigeno aiuti la produzione di ossigeno nel corpo e diminuisca la fatica non è scientificamente corretto. L'emoglobina, il pigmento del sangue che trasporta ossigeno, è già completamente carica di ossigeno e pertanto non si può accrescere tale concentrazione inalandone ancora da un contenitore. È assolutamente antiscientifico sostenere che si possa incrementare il livello di ossigeno mediante inalazioni da questi contenitori, e di certo non si accresceranno in tal modo le performance delle persone. Come molte altre cose, sono solo un altro modo, da parte delle imprese di fare denaro, dicendo mezze verità alle persone che non conoscono bene l'argomento”.

E allora? Il mio alto livello di benessere, penso io. “Psicologico”, egli dice. Godfrey non accetta neppure l'idea che l'inquinamento dell'ambiente riduca i nostri livelli di ossigeno. “Gli agenti inquinanti nell'aria non hanno niente a che vedere con la concentrazione di ossigeno. Non è fisicamente possibile inalare una quantità insufficiente di ossigeno, anche se ci si trova in una affollata strada del centro di Londra”.

Anche la dottoressa Mary Purucker della FDA americana (Food and Drug Administration), in un'intervista apparsa negli Stati Uniti, su Food and Drug Administration Consumer Magazine, afferma che non c'è nessuno studio che provi l'efficacia di queste inalazioni, mentre in certi casi l'assunzione potrebbe essere addirittura pericolosa per la salute, soprattutto per i pazienti cardiopatici, asmatici o affetti da ipertensione arteriale polmonare.

La teoria sostiene che, a causa dello stile di vita così stressante che conduciamo e del troppo inquinamento nell'aria, respirare non è più sufficiente.

Una moda che arriva dall'Oriente

La mania dell'ossigeno iniziò cinque anni fa in Giappone, dove si sostenne che aiutava a combattere i debilitanti effetti dell'inquinamento. Da allora, si è diffusa con estrema rapidità. Il primo bar di ossigeno (Oxybar) venne inaugurato a Toronto nel 1997, immediatamente seguito dal bar O2 di Los Angeles, aperto da Woody Harrelson, stella di Hollywood. In Inghilterra potete trovare l'Oxygen Bar in Leicester Square, a Londra, dove potete comprare una boccata d'ossigeno mentre state bevendo un drink. E in

Italia? Anche in Italia la moda sta prendendo piede. Nel 1997 nasce il primo Oxybar italiano a Padova, che offre rilassanti inalazioni di ossigeno puro o aromatizzato. Gli Oxybar in Italia sono una realtà nuova, ultimo in ordine di apparizione, l'Oxybar Corner inaugurato, in collaborazione con la tecnologia del climatizzatore con generatore d'ossigeno Daewoo Electronics, all'interno del locale Jungle Juice di Milano.

La percentuale di ossigeno offerta nei bar può variare dal 40% a più del 90%. Gli aromi utilizzati, tutti completamente naturali e distillati in corrente di vapore freddo, sono specificatamente formulati per quest'impiego. L'aria che si respira normalmente è composta da vari gas tra cui l'ossigeno. Tuttavia, la percentuale di ossigeno presente nell'aria, varia a seconda della pressione barometrica, dell'inquinamento e di altri fattori. Per questo motivo, soprattutto chi abita in città, non potrà mai respirare aria pura. Ecco, allora che entrano in azione gli Oxybar. In 15 minuti di seduta (durata consigliata) si riesce a raggiungere un grado di benessere ottimale. Oltre ad aria pulita e aromatizzata, gli Oxybar offrono numerosi cocktail naturali, energizzanti, creativi, euforizzanti, rilassanti, purificanti, distensivi, reattivi ed equilibranti.

Anche l'industria della bellezza sembra impazzita per l'ossigeno, basandosi sull'idea che la pelle ha bisogno di ossigeno per funzionare a livelli ottimali. Il ragionamento è quasi completamente il medesimo: il nostro stressante stile di vita e l'ambiente inquinato non ci consentono di produrre correttamente la quantità di ossigeno di cui abbiamo bisogno. E, visto che la melanina ha bisogno di UVA e di ossigeno per diventare scura, perché l'ossigeno non potrebbe diffondersi anche nei centri per l'abbronzatura?