

Prepararsi alla stagione delle immersioni

Autore: Joel Dovenbarger

Prepararsi alla stagione delle immersioni. DAN esamina le componenti di un buon esame fisico subacqueo con particolare enfasi sulla salute cardiovascolare.

Domanda: ho 48 anni e mi immergo da 12. Non faccio molte immersioni durante l'inverno ma, a partire dalla primavera, di solito dedico molti fine settimana all'attività subacquea nei laghi e nelle sorgenti del posto. Faccio anche almeno due vacanze sub ogni anno. Le mie domande: in cosa consiste un buon esame fisico subacqueo per una persona attiva di 48 anni, uomo o donna? Quali linee guida per la forma fisica devo seguire e di quali problemi di salute devo preoccuparmi?

Domanda di un membro dell'Ohio.

Risposta: sollevi un argomento molto importante per i subacquei ricreativi. Poiché un esame annuale non è obbligatorio negli Stati Uniti, qual è il ruolo del fitness nell'attività subacquea? Partiamo dalle basi. Il fitness non soltanto è il prodotto di uno stile di vita sano, come limitare grassi e carboidrati dalle nostre diete quotidiane, ma riflette anche il modo in cui ci poniamo di fronte ai temi della salute. La mancanza di forma fisica comporta due rischi nell'attività subacquea: il primo è quello che assumiamo noi stessi; il secondo è un certo grado di rischio a carico dei nostri compagni e potenziali soccorritori. La subacquea richiede un livello di fitness che ci consenta di rispondere ad improvvise necessità di sforzo cardiovascolare o respiratorio. Poiché ci troviamo in un ambiente che ci fa sentire senza peso (con un corretto controllo del galleggiamento), e spesso spinti dalla corrente, possiamo facilmente sottovalutare il livello di forma fisica richiesto per agire in sicurezza durante una situazione di emergenza. Anche un'immersione rilassante può comportare modificazioni cardiovascolari e nel flusso sanguigno sufficienti per stressare un cuore che presenta già alcune patologie cardiovascolari di base (baseline cardiovascular disease – CVD). Una situazione di emergenza può richiedere uno sforzo fisico ancora maggiore. Diversi subacquei apparentemente sani muoiono ogni anno per improvviso arresto

cardiaco durante un'immersione. Un buon modo per monitorare la vostra salute è fare un regolare check-up con il vostro medico di base, che può darvi informazioni utili a prevenire disturbi e malattie e a condurre uno stile di vita sano. Perché gli esami periodici? Invecchiando aumentano le probabilità di contrarre malattie come diabete, cancro, malattie cardiache. Quello che aumenta in modo più significativo è il rischio relativo a queste ultime.

I fattori di rischio per CVD comprendono una dieta ricca di colesterolo e grassi saturi, il fumo, la mancanza di esercizio fisico, il diabete e la pressione alta. Una certa percentuale di rischio viene anche trasmessa geneticamente. Sfortunatamente può accadere che ci rendiamo conto del problema solo all'apparire dei primi sintomi, come dolore al petto o al braccio, respiro corto, improvvisa perdita di coscienza. Normalmente associati a sforzo ed esercizio, i sintomi possono anche presentarsi durante periodi di stress emotivo. Il nucleo di una visita medica di controllo per un subacqueo sopra i quarantacinque anni è un test cardiaco sotto stress, durante il quale si evidenzia come il cuore reagisce. Durante questo esame possono rivelarsi anomalie come ritmo cardiaco irregolare o problemi di pressione sanguigna. Non minimizzate mai i vostri sintomi e parlate col vostro medico di ciò che vi preoccupa. E' importante perché le malattie cardiovascolari sono le principali cause di morte di persone sopra i 45 anni.

Riferite al vostro medico che dolori avete avuto dopo l'ultimo check-up, parlategli di eventuali episodi in cui avete provato giramenti di capo o sensazione di leggerezza alla testa, tintinnii alle orecchie, problemi all'intestino o alla vescica. Per ottenere un'attestazione di buona salute dovrete sottoporvi anche ad altre procedure che, pur non necessarie per la subacquea, sono parte di un esame fisico completo. Adottate abitudini alimentari sane per il cuore e un programma di esercizi per ottenere resistenza e fitness cardiovascolare. Stabilite se una combinazione di esercizio e dieta è sufficiente per abbassare il colesterolo o se è necessario intraprendere una terapia farmacologica. Seguite i consigli del vostro medico e, se il medico deve porre quesiti relativi all'attività subacquea, chiedetegli di chiamare il DAN. Non negatevi il tempo necessario per prendervi cura di voi stessi, e le immersioni continueranno a far parte del vostro futuro.

Da: Alert Diver II-2003, per gentile concessione di DAN Europe, www.daneurope.org