



ANNO 21 - NUMERO 7
DICEMBRE 2017

Responsabile: Luisa Monticelli
Collaboratore: Simone Bellegante
Edito da Leo



RedSub News

IN QUESTO NUMERO:

- La stagione in corso
- Cena di Natale
- L'importanza dell'idratazione nelle attività subacquee
- Tutti pazzi per Merry Christmas!!!

L'anno in corso

La stagione è nel pieno dello svolgimento, il corso 1* è ben avviato e nella piccola palestra Gabriela aiuta a riprendere un po' di forma fisica,

sempre utile per praticare la nostra meravigliosa passione.

Come già anticipato siamo in grado di far partire i nostri corsi in qualsiasi momento della stagione, perciò perché non regalare a qualche familiare o amico un corso subacqueo a Natale?



Avremo così un compagno di immersione con il quale condividere emozioni e scoperte del fantastico mondo sottomarino.

Stavo pensando proprio in questi giorni a quanto mi manca il vedere gli spettacolari fondali di Portofino.

Quest'anno, causa diversi acciacchi, ho limitato molto la mia attività subacquea e confesso che mi manca tanto.

Sono in crisi da astinenza e mi auguro che la prossima primavera porti tante nuove immersioni in vostra compagnia.

Questo è il regalo di Natale che vorrei per me ma anche e soprattutto per tutti voi, un nuovo anno di immersioni, divertimento e relax insieme.

Ed ora notizie dal club:

Lunedì 4 dicembre si è tenuta l'assemblea dei soci per l'approvazione del bilancio della passata stagione 2016/2017 che è stato approvato



all'unanimità.

Venerdì 15 dicembre dalle ore 20.00 presso il **Ristorante Venere** in Via Roma 58 a San Giorgio su Legnano si terrà la classica Cena degli Auguri della ReDSub alla quale siamo tutti invitati.

Giulia con la sua immancabile disponibilità si occupa di raccogliere le



prenotazioni, sarà l'occasione per stare insieme e passare una piacevole serata nel calore della nostra "famiglia".

Durante la serata faremo la lotteria, i cui proventi verranno devoluti come sempre all'associazione Amicus Onlus (www.amicus-onlus.org).

Per la buona riuscita della lotteria la vostra collaborazione è preziosa, non fateci mancare i premi da mettere in palio, centrotavola, gadget e anche manicaretti per aumentare la dolcezza della serata.

Mercoledì 20 dicembre sarà l'ultima serata del 2017, riprenderemo con tutte le attività mercoledì 10 gennaio 2018.

Luisa, Giuse, Giulia, Simone e Sergio augurano a tutti i soci ed alle loro famiglie un meraviglioso Natale ed un fantastico Capodanno.

Luisa



L'importanza dell'idratazione nelle attività subacquee

Quando decidiamo di incominciare una seduta di tuffi al mare, in piscina o al lago, non dobbiamo dimenticarci di un aspetto apparentemente banale ma fondamentale: l'idratazione.



L'acqua che tanto ci piace sentire intorno al nostro corpo, che ci culla o ci fa volare quando ci immergiamo in qualunque ambiente acquatico ricco di meraviglie è un elemento indispensabile anche per il nostro benessere fisico e per la nostra sopravvivenza. Se solo pensiamo che il nostro corpo è composto, in età adulta, da circa il **55% di acqua**, ci rendiamo subito conto di quanto tale elemento sia fondamentale.

L'acqua ha la fondamentale funzione di:

- aiutare a favorire i processi digestivi
- trasportare sostanze nutritive fondamentali, ossigeno ed espellere le scorie dall'organismo
- regolare le reazioni biochimiche e i processi fisiologici
- termoregolare la temperatura corporea

Se consideriamo che i nostri muscoli sono composti per il 75% di acqua, i polmoni per il 90% e il sangue 82%, capiamo in modo immediato quanto essa sia fondamentale per la nostra sopravvivenza.

Ma torniamo a noi e all'ambiente acquatico. Elemento fondamentale prima di una sessione di allenamento in acqua è quello di ricordare di far raggiungere al nostro organismo un corretto livello di idratazione.

Come? Vediamo insieme:

1. **MANTENERSI SEMPRE IDRATATI**, senza aspettare la sensazione di sete acuta. L'idratazione viene garantita ovviamente non solo dall'affanno nell'assunzione giornaliera di 1,5 / 2 litri di acqua ma soprattutto da quello che mangiamo. Nel lato pratico, una mela è composta circa dal

85% di acqua, una fetta di carne magra da circa il 78%, un filetto di orata dal 75%.

2. **RICORDARSI DI BERE ACQUA FRESCA**, mai fredda o bollente, in quanto il nostro organismo assorbe più rapidamente liquidi ad una temperatura relativamente vicina a quella corporea
3. Consumare almeno le regolari **5 PORZIONI DI FRUTTA E VERDURA AL GIORNO** e, nei pasti serali, primi in brodo come minestrone o zuppe in accompagnamento ad un buon secondo piatto proteico

Le perdite di liquidi maggiori avvengono non soltanto attraverso la produzione di urina ma anche con la respirazione (ventilazione polmonare).

Lo stimolo della diuresi è molto frequente nell'apneista come nel subacqueo.

Questo fenomeno detto “poliuria insipida del subacqueo” è dovuto ad un insieme di adattamenti a cui va incontro il nostro corpo durante l’immersione, sia a livello **cardiocircolatorio** che **ormonale** (aumento di ormoni natriuretici) uniti ad una **vasocostrizione periferica**.

Idratarsi nel modo corretto senza avere subito questo stimolo nella prima mezz’ora di attività è ottimo.

Ovviamente in estate o con temperature dell’acqua elevate (tra i 25 e i 35 gradi) non si ha la percezione di sudare e si rischia di andare incontro alla disidratazione.

In particolare, nel caso dell’APNEA è consigliabile quindi bere piccoli sorsi di



acqua almeno ogni **20 minuti di attività**.

Per quanto riguarda la subacquea, bisogna fare particolare attenzione alla reidratazione tra le immersioni e a fine giornata.

Ricordare che il caffè ad esempio è sconsigliato sia per l'apnea che nella subacquea, non soltanto per il potere eccitante dato dalla caffeina ma anche per la proprietà diuretica.

Il caffè può portare infatti alla perdita di 200-300 ml di acqua corporea che deve essere prontamente reintrodotta!

Come sappiamo, le attività in acqua stimolano notevolmente la diuresi provocando una rapida disidratazione, in modo particolare in tuffi ripetuti in acque calde o in allenamenti che superano le 3 ore in apnea.

Superare il 10% di perdita di liquidi provoca danni irreparabili a livello cardiocircolatorio, spesso fatali!

Per aiutarci nel valutare quanti liquidi abbiamo perso con una sessione di allenamento di tuffi o dopo un'oretta di bombolata è possibile prendere nota del peso corporeo prima e dopo l'attività. La differenza di peso è rappresentata dai liquidi persi che dovranno essere reintegrati nelle ore successive.

Attenzione però a non eccedere con il consumo di acqua, per non andare incontro ad una diluizione eccessiva dei fluidi corporei e così ad un drastico calo dei sali presenti nel sangue (iponatriemia).



Detto ciò, buoni tuffi a tutti!

Elisa

<https://elisacanciani.wordpress.com/2017/11/29/limportanza-dellacqua-nelle-attivit-subacquee/>

Tutti pazzi per Merry Christmas!!!

Siamo sempre più indifferenti, più apatici, più distratti. Sempre più affaccendati nella misteriosa ricerca di qualcosa che ci renda più felici, più appagati, più ricchi.

Spesso questa necessità è apparente, mascherata dall'esigenza di colmare bisogni futili, magari nemmeno realmente nostri.

Inglobati da questo turbinio vorticoso di eventi, di responsabilità e di paure, trasformiamo il presente in una maratona ad ostacoli perdendo di vista il nastro d'arrivo, l'obiettivo.

Così come ogni anno siamo alle solite, Natale uguale corsa sfrenata agli acquisti.

Come ogni volta ci troviamo a dover comprare oggetti vari, da proporre incartati in luccicanti pacchetti regalo, senza magari avere idea né a chi andrà, né quanto sarà utile e

tantomeno se chi lo riceve si ricorderà del nostro regalo.

Come ogni anno, mi trovo a riflettere su questo sistema che mi induce ad acquistare gozzoviglie di oggetti più o meno grandi e costosi.

Sia ben chiaro, a tutti piace ricevere un regalo, ma credo sia il tempo di riflettere su quanto questo meccanismo sia realmente sostenibile.

Credo che non si tratti solo di cambiare le nostre abitudini per un giorno, ma di

iniziare da qui per assumere stili di vita diversi con meno consumismo e meno produzione dei rifiuti e imballaggi.

Difficile resistere alla tentazione di un buon affare, ma spesso l'offerta

di prodotti a basso costo, fa sì che consumiamo e produciamo rifiuti a un ritmo più elevato di quello che il nostro pianeta può sostenere.

L'impatto ambientale deriva da fattori reali quali le sostanze chimiche usate dall'industria tessile che inquinano



fiumi e oceani, le elevate quantità di plastiche prodotte per creare gli oggetti, miliardi di litri di carburante usato per i trasporti, il depauperamento di terre e foreste e non per ultimo, lo sfruttamento di persone (spesso bambini) che sono anch'esse schiave di questo sistema.

Mi piacerebbe che imparassimo ad accontentarci, perché viviamo già nella ricchezza e nell'abbondanza.

Scegliamo di fare regali consapevoli, utili, sostenibili. Cambiamo prospettiva, così da rendere unica questa festività anche ad altre persone e magari anche a quelle che verranno.

I beni materiali naturalmente servono, ma in modo funzionale alla nostra vita: sono strumenti, non obiettivi.

Quello che conta davvero, che ci portiamo dietro per sempre e che lasciamo in eredità, è il

bene che abbiamo costruito, l'amore che abbiamo fatto crescere e che abbiamo dato, le qualità positive che abbiamo sviluppato con le nostre relazioni.

A tutti voi auguro un Natale sereno e un nuovo anno ricco di serenità.

Simone

Merry Christmas

