



ANNO 24 - NUMERO 5
GIUGNO 2020

Responsabile: Roberto Maino
Collaboratore: Sergio Basso
Edito da Leo



RedSub News

IN QUESTO NUMERO:

- Ultime notizie
- L'importanza dell'idratazione nelle attività subacquee

Ultime notizie

Ben ritrovati a tutti, la stagione estiva è ormai cominciata e con essa la possibilità di fare immersioni. Nello scorso numero vi avevo accennato alle difficoltà dei diving nel seguire le regole anti COVID senza però andare in perdita.

La situazione è sicuramente migliorata, ma purtroppo le norme rimangono e temo rimarranno per tutta estate.

Questo però non ci deve impedire di provare a fare immersioni in sicurezza, e quando parliamo di sicurezza una prima

cosa su cui porre attenzione è l'importanza di idratarsi.

Per questo motivo abbiamo un articolo scritto da Elisa Canciani che ci spiega l'importanza di idratarsi sempre, soprattutto prima e dopo le immersioni.

Parlando invece di corsi, si è concluso quello "deep" e tutti gli allievi hanno superato l'esame di teoria.



Si è anche concluso quello “NITROX”, gli esami sono in corso alla data in cui scrivo.

Purtroppo quest’anno non ci sarà la classica cena di fine corso perché non siamo riusciti a trovare un posto adeguato per tutti. Ci rifaremo a Natale.

La piscina ci ha confermato la disponibilità di spazi acqua anche per il prossimo anno quindi anche l’anno prossimo saremo in Bustese.

Mi raccomando, a tutti i corsisti di quest’anno, vi aspettiamo a settembre.

Su date di inizio ed orari vi fornirò indicazioni sulla chat. Vi auguro cari auguri di buone ferie e tante bolle. Quindi attrezzatura pronta, zaini in spalla e acque chiare a tutti.

Ega

“I pescatori sanno che il mare è pericoloso e le tempeste terribili, ma non hanno mai considerato quei pericoli ragioni sufficienti per rimanere a terra”

(Vincent van Gogh)

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 minestroni 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