

Nutrición y submarinismo

La enfermedad de descompresión presenta diferentes síntomas, seguidos de una caída de la presión externa, normalmente tras haber realizado una inmersión con una escafandra autónoma, generada por la transformación en burbujas de gas inerte disueltas en exceso en el cuerpo. La transformación ocurre a la velocidad excesiva de la variación de la presión o si el buceador no sigue las paradas de descompresión planificadas.

Basándose en esta definición, es posible, en teoría, identificar las causas que llevan a la enfermedad de descompresión. Bien sea por la velocidad en que se llega a la superficie o por no haber realizado suficientes paradas, estos se consideran factores determinantes de la causa de este problema médico.

En realidad, la experiencia práctica y la formación médica nos enseñan que estos no son los únicos factores. No es raro escuchar casos médicos en los que, a pesar de la ausencia de errores obvios, surgió un problema, de la misma manera en la que a veces incluso errores graves no van seguidos necesariamente de los síntomas clásicos que uno esperaría.

Por estos motivos, los llamados factores adicionales entran en juego, es decir, elementos que ya existían y que contribuyen al desarrollo de un problema médico. Entre estos factores adicionales se encuentran la deshidratación, el estrés, el cansancio, la falta de sueño, frío, y otros síntomas. Por consiguiente, podría surgir un problema médico con la combinación de al menos dos de estos factores. La conexión entre un factor adicional y la aparición de complicaciones médicas podría identificarse en el fenómeno de estrés oxidativo. Por estrés oxidativo entendemos el desequilibrio que existe dentro del organismo entre la actividad agresiva de los radicales libres y la habilidad del cuerpo para defenderse, es decir, su capacidad antioxidante.

Los radicales libres son metabolitos extremadamente reactivos del proceso de transformación del oxígeno, pero también de otras reacciones metabólicas que no tienen suficientes electrones en sus orbitas periféricas. En estas condiciones, las moléculas tienen un período de vida extremadamente corto: en pocos milisegundos tienen que reaccionar con una sustancia que produce electrones. Para evitar que los radicales libres interactúen con la membrana celular causando daños a la célula, el organismo contiene sustancias antioxidantes. Estas sustancias consisten en elementos que tienen la capacidad de aportar electrones a los radicales libres antes de que interactúen con las partes vitales del organismo. Aquí es donde yace la conexión con la nutrición, o más en general, con el estilo de vida.

Por una parte, una dieta sana es suficiente para dar al organismo las sustancias antioxidantes necesarias para anular las acciones de los radicales libres. Por otra parte, un estilo de vida sano reduce de manera significativa la producción de radicales libres y el consiguiente consumo de antioxidantes. Ahora vamos a analizar algunos aspectos que pueden ser parte de un estilo de vida saludable, que, como es evidente, van más allá del buceo.

1. **Alimentación.** Una sana alimentación es clave para asegurar un estilo de vida saludable. La regla que hay que aplicar es no permitir que nuestro cuerpo gaste energía luchando contra los alimentos que son malos para nosotros. Luego, a su vez, hay que aplicar los principios que van de la mano de una alimentación sana.

Los siguientes puntos son parte del decálogo del Fondo Internacional para la Investigación del Cáncer (WCRF, por sus siglas en inglés), una de las principales organizaciones internacionales que se ocupa de la alimentación.

- Intenta mantener un peso adecuado toda tu vida.
 - Realiza actividades físicas todos los días.
 - Intenta mantener un peso adecuado toda tu vida.
 - Limita el consumo de alimentos que contengan muchas calorías.
 - Opta por verduras, legumbres y fruta.
 - Intenta limitar el consumo de carne roja. Evita las carnes en conserva.
 - Intenta limitar el consumo de alcohol.
 - Consume los nutrientes esenciales sólo de alimentos.
 - Amamanta a tu bebé durante por lo menos los 6 primeros meses.
2. **Complementos.** Una dieta equilibrada no debería requerir la ingesta de complementos. Sin embargo, en la mayoría de los casos esto no se puede aplicar. Por esta razón, es necesario una guía para el consumo de complementos: deben ser de buena calidad, consumirse en el momento adecuado, y deben estimular los órganos que están cansados o enfermos.
 3. **Hidratación.** Una hidratación adecuada sirve para drenar las toxinas, lo que mejora la comunicación entre las células. Estas son las pautas más adecuadas: beber al menos 11 medios vasos de agua al día entre comidas. Este agua no debe ser muy alta en minerales, es decir, con residuos fijos a 180º inferiores a 50mg/litro.
 4. **Oxigenación.** Puede parecer banal el recordar a las personas que tienen que respirar, pero merece la pena prestar atención a dos puntos: debemos respirar aire de gran calidad. No sería mala idea que todos aprendiésemos algunos ejercicios de respiración y que los practicasemos dos o tres veces al día. Son de gran ayuda los ejercicios en los que utilizamos todos nuestros músculos respiratorios.
 5. **Movimiento.** Todo el mundo debería hacer ejercicio diariamente, adaptándolo a nuestro físico y teniendo en cuenta cualquier problema existente. Caminar durante 30 minutos diariamente es un ejercicio ideal para mantenerse en forma. Para aquellos que quieran perder peso es necesario un tiempo mayor.
 6. **Drenaje de toxinas.** Nuestra dieta diaria, y más en general nuestro estrés, son sólo algunas de las muchas causas por las que nuestros órganos se intoxican. Drenar un órgano significa eliminar las toxinas acumuladas. Existen muchos productos disponibles, especialmente productos herbales, que son perfectos para drenar órganos en concreto o el cuerpo en general.
 7. **Funcionamiento del intestino.** El intestino no sólo refleja nuestras emociones, sino también el funcionamiento general del organismo. Es el punto principal de salida al exterior. Debería funcionar por sí solo. Representa una barrera inmunitaria y un filtro selectivo para los alimentos y bacterias. Se mantiene de manera natural, con una dieta, o con periodos de limpieza. Si el intestino no funciona correctamente es difícil que nuestro cuerpo funcione y reaccione de manera adecuada.
 8. **Disponibilidad emocional.** La salud también es la expresión de la habilidad que uno tiene para relacionarse con otros, liberar sus emociones, involucrarse, ponerse a prueba, adaptarse, aceptarse, aceptar a los demás, soñar, comunicarse, amar, amarse, perdonar, perdonarse. Dado que estamos hablando del estilo de vida en general, no está mal que recordemos que estamos hechos de cuerpo y emociones, especialmente en un artículo dedicado a un pequeño grupo de la población que se sacrifica por un hobby tan bonito como el buceo, a menudo en busca de esas emociones tan simples que hacen que uno disfrute de la vida.