

Alimentazione e subacquea

La patologia da decompressione può essere definita una “Sindrome multisintomatica conseguente ad una diminuzione della pressione esterna, solitamente a seguito di immersione subacquea con autorespiratore, generata dalla trasformazione in bolle del gas inerte disciolto in eccesso nel corpo. Questa trasformazione consegue ad una velocità eccessiva della variazione di pressione o al mancato rispetto delle previste soste decompressive”.

Sulla base di questa definizione è possibile, in teoria, identificare le cause che portano alla patologia decompressiva. Sia l'eccessiva velocità di risalita che il mancato rispetto delle soste per la decompressione possono essere ritenuti i fattori determinanti l'insorgenza del problema clinico. In realtà l'esperienza pratica e la clinica ci insegnano che le cose non sono soltanto queste. Non è infrequente imbattersi in casi clinici in cui l'assenza di errori evidenti abbia portato alla nascita del problema, così come errori a volte anche grossolani non sono seguiti dalla sintomatologia tipica che ci si aspetterebbe.

Per questi motivi entrano in gioco le cosiddette **concause**, ovvero degli elementi preesistenti che favoriscono l'insorgere della malattia. Tra le concause ricordiamo, a titolo di esempio, la disidratazione lo stress, la stanchezza, eventuali patologie concomitanti, la carenza di sonno, il freddo ed altre. L'evento clinico sarebbe quindi determinato dal sommarsi di almeno questi due fattori, ovvero l'errore in fase di risalita e la concomitanza di una o più concause.

Il legame tra la concausa e l'insorgenza clinica della patologia potrebbe essere identificato nel fenomeno dello **stress ossidativo**. Per stress ossidativo s'intende uno sbilanciamento dell'equilibrio normalmente esistente all'interno dell'organismo tra l'attività aggressiva dei radicali liberi e le capacità del corpo di difendersi, ovvero della propria capacità antiossidante.

I radicali liberi sono metaboliti estremamente reattivi del processo di trasformazione dell'ossigeno, ma anche di altre reazioni metaboliche, che hanno un elettrone in meno nella loro orbita periferica. In queste condizioni queste molecole hanno vita estremamente breve: nel giro di pochi millesimi di secondo devono reagire con una sostanza donatrice di elettroni. Per evitare che il radicale libero interagisca con la membrana cellulare e crei un danno alla cellula l'organismo dispone di sostanze antiossidanti. Queste sostanze consistono in elementi che hanno la capacità di donare elettroni ai radicali liberi prima che questi interagiscano con le parti vitali dell'organismo. Ecco, dunque, il collegamento con l'alimentazione e, più in generale, con lo stile di vita.

Da un lato, infatti, una corretta alimentazione è in grado di rifornire l'organismo delle opportune sostanze antiossidanti necessarie per l'annullamento dell'azione dei radicali liberi. Dall'altro un corretto stile di vita riduce al massimo la produzione di radicali liberi ed il conseguente consumo di antiossidanti.

Di seguito alcuni punti che possono far parte di un corretto stile di vita e che, come è evidente, vanno al di là della sola attività subacquea.

1. **Alimentazione.** Intervenire sull'alimentazione è il cardine principale per un corretto stile di vita. Il principio da applicare è che non si può permettere che il nostro corpo debba sprecare energie per difendersi da una alimentazione non corretta. Immediatamente successivo è il rifornimento di principi attivi provenienti da una corretta alimentazione. Di seguito i punti che fanno parte della Decalogo del WCRF, una delle principali organizzate nei mondiali che si occupa di alimentazione.
 - Restare magri tutta la vita;
 - Attività fisica tutti i giorni;

- Limitare alimenti ad alta densità calorica;
 - Preferire vegetali, legumi, verdure e frutta;
 - Limitare l'assunzione di carni rosse. Evitare carni conservate;
 - Limitare l'assunzione di alcool;
 - Limitare sale e cibi conservati sotto sale;
 - Cercare di trarre i nutrienti essenziali solo dall'alimentazione;
 - Allattare al seno i bambini per almeno 6 mesi.
2. **Integrazione.** Un'alimentazione corretta dovrebbe implicare l'inutilità di una integrazione. In gran parte dei casi questo non è applicabile. Per questo motivo sono necessari alcuni principi nell'utilizzo degli integratori: che siano di qualità, che funzionino in maniera sinergica, che siano alternati nel tempo e che stimolino organi che non sono affaticati o malati.
 3. **Idratazione.** Una corretta idratazione serve sia per drenare le tossine che per migliorare la comunicazione tra cellule. Questi i parametri più utili: bere almeno 1 l mezzo di acqua al giorno lontano dai pasti. Quest'acqua deve essere minimamente mineralizzata, ovvero con residuo fisso a 180° inferiore a 50 mg/litro.
 4. **Ossigenazione.** Può sembrare banale ricordare alle persone di respirare, ma vale la pena focalizzare l'attenzione su due punti: la qualità dell'aria che respiriamo dovrebbe essere la migliore possibile. Non sarebbe male, per nessuno, imparare dei brevi esercizi di respirazione da applicare due, tre volte nell'arco della giornata. Sono utili, in particolare, esercizi che ci aiutano ad utilizzare tutti i muscoli respiratori.
 5. **Movimento.** Un movimento costante deve far parte della quotidianità di ciascuno di noi, compatibilmente con il proprio fisico e con eventuali problemi esistenti. 30 minuti di passeggiata al giorno sono un tempo ideale per mantenere una condizione accettabile. Un tempo maggiore sarà necessario per chi ha intenzione di perdere peso.
 6. **Drenaggio tossinico.** L'alimentazione quotidiana e, più in generale, lo stress sono fonte, tra l'altro, di intossicazione degli organi. Drenare un organo significa consentirgli di liberarsi delle tossine accumulate. Per questo obiettivo esistono, soprattutto nel mondo della fitoterapia, dei prodotti ideali per il drenaggio di singoli organi o del corpo in generale.
 7. **Funzionamento dell'intestino.** L'intestino riflette non solo le nostre emozioni, ma anche il generale funzionamento dell'organismo. È la principale porta verso l'"esterno". Deve poter funzionare in modo autonomo. Rappresenta una barriera immunitaria ed un filtro selettivo per gli alimenti ed i batteri. Va mantenuto attivo in modo naturale, sia con l'alimentazione sia con periodici lavaggi. È difficile che il nostro corpo funzioni e reagisca correttamente se l'intestino non si comporta in modo adeguato.
 8. **Disponibilità emozionale.** La salute è anche espressione della capacità di mettersi in rapporto con gli altri, di emozionarsi, di mettersi in gioco, di adeguarsi, di accettare, di accettarsi, di sognare, di comunicare, di amare, di amarsi, di perdonare, di perdonarsi. Poiché abbiamo parlato di stile di vita in generale, ricordare che siamo fatti di corpo, ma anche di emozioni, non è mai una perdita di tempo, in particolare in un articolo dedicato ad una piccola fetta della popolazione che affronta sacrifici in virtù di una passione così bella come quella della subacquea, spesso proprio alla ricerca di quelle emozioni semplici che danno valore alla vita.