

# Apnea e Ara lo stesso giorno: le nostre linee guida

**Quali sono le linee guida attuali del DAN che regolano le immersioni con le bombole e in apnea eseguite lo stesso giorno?**

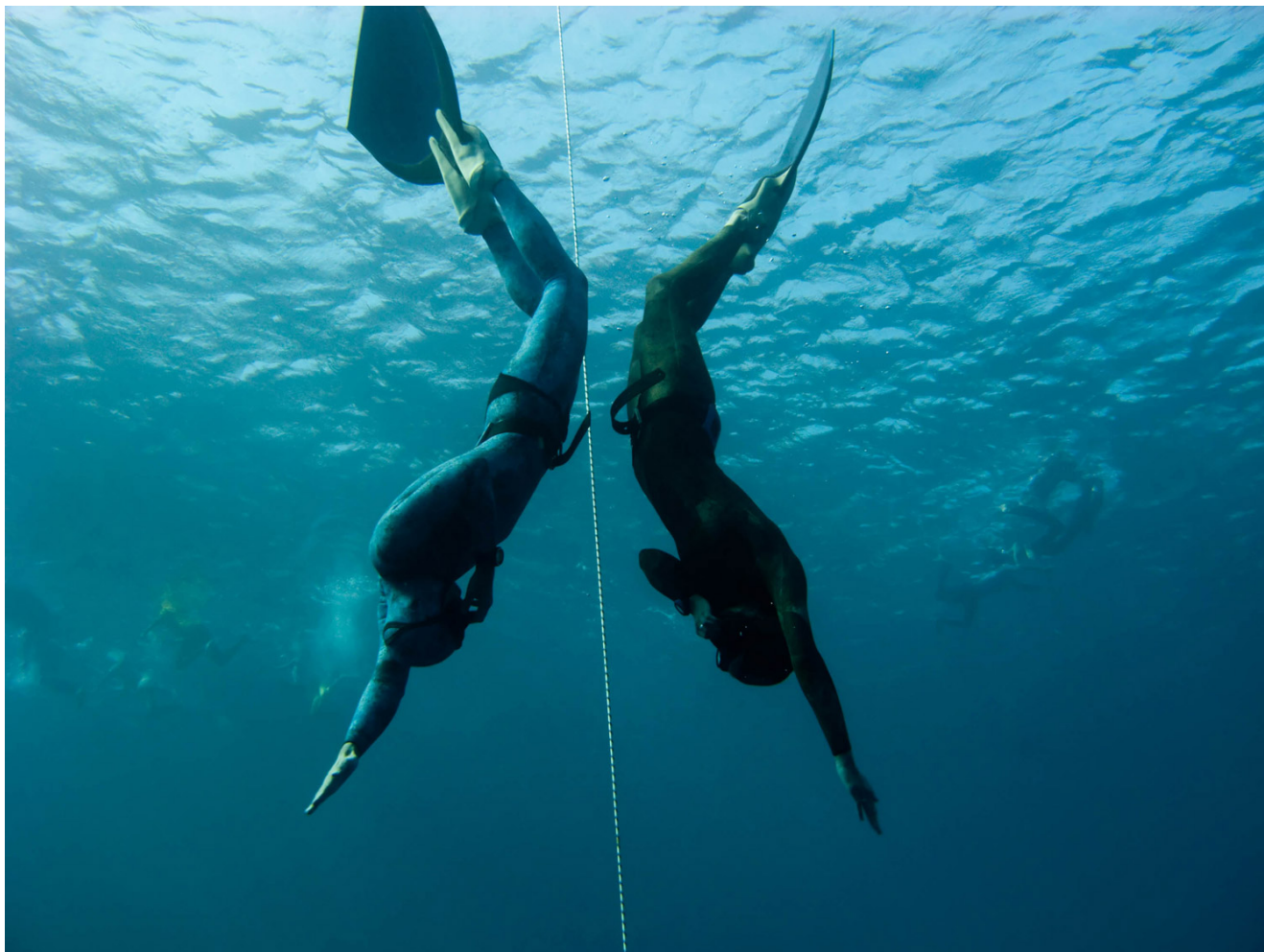
## APNEA PRIMA DI IMMERGERSI CON LE BOMBOLE

La risposta varia in base all'intensità dell'esercizio fisico quando ci si immerge in apnea, e alla profondità raggiunta. Se si fa apnea senza grande sforzo fisico e a basse profondità, successivamente ci si potrà immergere con le bombole senza troppe preoccupazioni. Ovviamente, più tuffi consecutivi si eseguono in apnea, più difficile potrebbe diventare compensare ripetutamente senza avere problemi. D'altro canto, se si raggiungono profondità elevate e ci si sottopone ad un grosso sforzo fisico, si avrà bisogno di effettuare intervalli di superficie più lunghi prima di poter immergersi con le bombole. Se in apnea si raggiungono profondità che vanno solo dai 12 ai 15 metri e per un limitato numero di volte (due-tre), prima di immergersi con le bombole basterà aspettare dai 30 ai 60 minuti. Se invece si eseguono tuffi in apnea più profondi e faticosi - una pratica comune per chi pesca - l'intervallo di superficie dovrà essere molto più lungo, anche se al momento non esistono abbastanza informazioni per consentire di dare dei suggerimenti precisi.



## APNEA DOPO IMMERSIONI CON LE BOMBOLE

Se invece si dovesse scegliere di fare apnea dopo aver fatto un'immersione con le bombole, la situazione sarebbe ben diversa. Bisognerà essere consapevoli delle bolle di gas già presenti nell' organismo dopo l'immersione, quindi anche fare apnea a basse profondità comporterà dei rischi. Il più palese è che in apnea si esegue esercizio fisico, e fare sforzi dopo un'immersione può aumentare la quantità di bolle che circolano nel vostro corpo. Un altro rischio, forse meno evidente, è che le bolle di gas che circolano nel sangue venoso a causa dell'immersione effettuata con le bombole, subirebbero una compressione dovuta alla pressione dell'acqua, diventando più piccole e potendo quindi attraversare il filtro polmonare molto più velocemente del normale e raggiungere il flusso arterioso.



Vale inoltre la pena menzionare che anche l'apnea da sola, specialmente se si eseguono tuffi profondi, ripetitivi e faticosi, può produrre una gran quantità di bolle nel nostro organismo. Abbiamo sentito tutti storie di apneisti estremi, come i detentori di record, che dopo aver raggiunto profondità molto elevate, presentano sintomi neurologici una volta risaliti in superficie, anche dopo un unico tuffo profondo. Questi sintomi, che possono essere paragonati alla Malattia da Decompressione che può affliggere i subacquei, vengono chiamati *Taravana*, e possono variare da un semplice senso di nausea, capogiri o mal di testa fino a problemi molto gravi di vista, udito o linguaggio, paralisi e nei casi peggiori perdita di conoscenza e morte.<sup>1</sup>

Inutile dire che avere un elevato livello di bolle nel corpo non è mai una buona idea, quindi la scelta più prudente sarebbe di non fare immersioni con le bombole e in apnea lo stesso giorno se le immersioni eseguite sono lunghe, profonde e faticose, così da creare una formazione significativa di bolle nel corpo. Ogni persona e ogni caso presentano delle differenze, ma è sempre meglio essere più cauti che meno.



Ricapitolando, se ci si immerge in apnea a profondità maggiori di 15 metri e ci si sottopone ad una pesante

attività fisica, come nel caso della pesca subacquea, sarebbe meglio non fare immersioni con le bombole e in apnea lo stesso giorno. Anche se si effettuano lunghi intervalli di superficie fra le due attività, se si eseguono immersioni lunghe, profonde e faticose, il rischio di sovraccaricare il corpo di bolle non verrà comunque eliminato. Da subacquei consapevoli, è più saggio non correre questo rischio.

Iscriviti a DAN per ottenere diversi benefici, tra i quali le risposte a tutte le tue domande mediche connesse alla subacquea: [www.daneurope.org](http://www.daneurope.org)

---

#### FONTI

<sup>1</sup> [\*Detection of venous gas emboli after repetitive breath-hold dives: case report\*](#) - D. Cialoni et al., UHM 2016, Vol. 43, No. 4