Fitness cardiovascolare, dieta subacquea ed esercizio vanno bene, ma attenzione anche ai farmaci

Ci metti il cuore?
Lo facciamo tutti quando ci immergiamo. In senso figurato, i nostri cuori sono nelle nostre immersioni, perché amiamo questo sport. Ma i nostri cuori sono coinvolti anche in senso letterale. La tua salute cardiovascolare può svolgere un ruolo straordinario per la sicurezza di qualsiasi immersione.
Allora, com'è la salute del tuo cuore?

Un'occhiata ai numeri
L'osservazione dei casi di lesione e morte accidentale registrati nel nostro database permette ai ricercatori subacquei DAN di raccogliere una grande quantità di informazioni. Uno dei dati più rilevanti è che l'alta pressione sanguigna e le malattie cardiache sono, tra le condizioni di salute a rischio, quelle che hanno maggiormente inciso sulle morti subacquee nei 15 anni presi in esame per la sua ricerca.

Secondo l'ultimo rapporto DAN sulle Decompression Illness, Diving Fatalities e Project Dive Exploration, più del 14% delle morti riportate registrano problemi pregressi di pressione sanguigna alta e/o disturbi cardiaci. L'obesità, un altro fattore riscontrato nel 55% dei decessi, è connessa alle malattie cardiache e all'ipertensione, con conseguenti legami a cattive condizioni di salute e scarsa tolleranza all'esercizio. Insieme ad altri fattori contribuenti, una salute cardiovascolare non buona può aumentare il rischio di un incidente subacqueo grave o mortale.

Ridurre la predisposizione al rischio
Questi i fattori che possono compromettere la tua salute cardiovascolare: pressione sanguigna alta, coronaropatia, malattie cardiache congenite, fumo di sigarette e precedenti famigliari di malattie cardiache.

Che cosa, invece, può contribuire al miglioramento della salute cardiovascolare? Quali farmaci per i disturbi cardiaci possono influenzare le condizioni di sicurezza delle tue immersioni?

Smetti di fumare. Il fumo delle sigarette compromette il cuore e le funzioni polmonari. La nicotina può ristringere i vasi sanguigni e provocare ipertensione.

Fa' attività fisica regolarmente. Anche un aumento moderato delle attività migliora la forma fisica e aumenta la tolleranza all'esercizio. Questa, a sua volta, potenzia la capacità di resistenza e l'autonomia durante le immersioni.

Mangia in modo sensato. Una dieta povera di grassi saturi e colesterolo riduce certamente il rischio di obesità e malattie cardiache.

Anche se non si può intervenire sui fattori ereditari di predisposizione alle malattie cardiache, controllare l'alimentazione e aumentare l'esercizio fisico può ridurre le probabilità di lesioni e incidenti legati alla salute. Comprendendo i rischi, i subacquei possono fare scelte che influenzano positivamente le loro immersioni.

E i farmaci…?
Con l'avanzare dell'età e il venir meno della salute cardiovascolare, gli americani e gli europei fanno largo

uso di farmaci che aiutano a controllare la pressione sanguigna alta e le malattie coronarie. La stessa tendenza può essere riscontrata in altre società economicamente sviluppate.

L'ipertensione cronica è associata a danni al cuore, ai reni e ad un aumento del rischio di ictus. I farmaci antipertensivi, tuttavia, possono contribuire a ridurre il rischio di malattie gravi. Una domanda ricorrente al DAN Medical Information Line è quella che chiede se sia sicuro fare immersioni assumendo questi farmaci.

Ecco alcuni dei farmaci più comuni e i loro possibili effetti collaterali sui subacquei:

Betabloccanti.
Di frequente utilizzati per curare l'ipertensione, i betabloccanti hanno un grosso inconveniente: possono ridurre la capacità di esercizio del cuore e, quindi, avere conseguenze sulla tolleranza all'esercizio. Inoltre, poiché il farmaco limita la funzione cardiaca durante l'esercizio, ne consegue un aumento del rischio di perdita di coscienza, che potrebbe rivelarsi fatale sott'acqua.
A causa di questo effetto sui subacquei, i medici raccomandano spesso una prova sotto sforzo. Secondo il Dr. Alfred Bové (Bové and Davis' Diving Medicine, 4th Ed.), i subacquei che usano i betabloccanti e sono in grado di realizzare un livello di esercizio intenso, senza estrema fatica, possono essere autorizzati a fare immersioni. Bové ricorda, inoltre, che, anche se le immersioni non rappresentano, di solito, il massimo carico di lavoro sul cuore, i sub che assumono betabloccanti dovrebbero evitare l'esercizio estremo, perché la loro capacità massima di esercizio potrebbe essere ridotta.

ACE inibitori
Gli ACE inibitori (Enzima di Conversione dell'Angiotensina) hanno un effetto minore sull'esercizio rispetto ai betabloccanti; per questo i medici li prescrivono alle persone che si allenano più spesso. Sebbene gli ACE inibitori sembrino avere minori effetti negativi sui subacquei, possono provocare tosse e un rigonfiamento delle vie aeree; entrambe le situazioni possono causare gravi problemi sott'acqua. La maggior parte delle persone riesce, generalmente, a tollerare un lieve colpo di tosse sulla terraferma, ma se la tosse derivante dagli ACE inibitori persiste, molti medici cambiano i farmaci. In presenza di malattie renali, gli ACE inibitori dovrebbero essere evitati.

Calcio-antagonisti
Normalmente, non creano problemi ai subacquei: rilassano le pareti dei vasi sanguigni, riducono la resistenza al flusso sanguigno e abbassano, quindi, la pressione del sangue. In alcuni casi, soprattutto con dosi moderate, un cambiamento di posizione (da seduti o sdraiati ad una posizione eretta) può provocare una pressione sanguigna eccessivamente bassa, e, di conseguenza, momentanee vertigini. Questo cambiamento della pressione sanguigna posturale può essere un motivo di preoccupazione tra i subacquei, ma i calcio-antagonisti sembrano non avere altre reazioni negative per le immersioni.

Diuretici
I diuretici riducono la quantità di acqua e sale in eccesso nel corpo, abbassando la pressione sanguigna. I subacquei sembrano avere pochissimi problemi con i diuretici, anche se in ambienti molto caldi, possono provocare un'eccessiva perdita d'acqua e disidratazione. Dal momento che la disidratazione sembra essere un fattore che contribuisca al rischio di malattia da decompressione, i subacquei potrebbero voler diminuire il dosaggio nel giorno dell'immersione.In ogni caso, prima di cambiare i dosaggi, consulta il tuo medico.

Antiaritmici
Gli antiaritmici sono pensati per aiutare a mantenere un ritmo cardiaco stabile. Il Dr. Bové avverte che alcuni antiaritmici, se combinati con l'esercizio e una perdita di potassio, potrebbero aumentare il rischio di danni al cuore. Sebbene questi farmaci, normalmente, non interferiscano con le immersioni, l'aritmia, o

una frequenza cardiaca anomala (per la quale si assume il farmaco) può rivelarsi una controindicazione per le immersioni. Attraverso un consulto, un cardiologo e un medico subacqueo dovrebbero valutare chi ha una frequenza cardiaca anomala e ha bisogno di farmaci.

Anticoagulanti
Un subacqueo a cui è stato prescritto un anticoagulante, come ad esempio il Coumadin® o il Warfarin®, dovrebbe essere avvertito del rischio di emorragia: un sanguinamento eccessivo può avvenire persino da un orecchio apparentemente sano o da un barotraumatismo sinusale. Se si verifica la malattia da decompressione, vi è un rischio potenziale che essa possa poi provocare emorragie significative nel cervello o nel midollo spinale.

Informarsi
Le malattie cardiovascolari possono contribuire agli infortuni subacquei, così come ai decessi. Entrambi possono essere prevenuti. Con una maggiore informazione sulla salute del cuore e il fitness cardiovascolare, i subacquei possono fare scelte migliori e aumentare le possibilità che ogni immersione sia priva di incidenti e lesioni.

Leggi tutto quel che puoi sui farmaci che assumi, consulta il tuo medico, e se hai domande riguardanti le immersioni e i medicinali, chiama il DAN.