Idoneità all'immersione, invecchiamento, esercizio fisico e cuore

Cosa significa davvero essere in forma per immergersi? Come ridurre i rischi e prolungare la tua carriera subacquea?

Cominciamo con la notizia più importante: il pericolo principale per i subacquei non è la Malattia da Decompressione (MDD). Non sono nemmeno il barotrauma, un buddy improvvisato che ti mette in difficoltà o un animale di grandi dimensioni e dai denti affilati... Sono invece gli **eventi cardiaci** a rappresentare ben il **25-30% degli incidenti subacquei mortali**. E' quanto emerge da un confronto di dati raccolti dalle organizzazioni DAN nel mondo, come sottolineano il Prof. Costantino Balestra (DAN Europe) e il Dr. Matias Nochetto (DAN America) in una conversazione recente con il grande Michael Menduno. Entrambi gli esperti DAN evidenziano che prendersi cura della propria **salute cardiovascolare** è la cosa più importante per ridurre al minimo il rischio di incidenti mortali. Raggiunti i 45 anni di età, è opportuno sottoporsi a controlli annuali presso medici qualificati. Chiarito questo punto, facciamo un passo indietro ed esaminiamo cosa significa davvero essere idonei all'immersione.

Idonei (a)

Il termine "essere in forma" viene spesso usato per indicare la prestanza fisica. Una persona in grado di sollevare 150 kg e di correre una maratona potrebbe essere descritta come "più in forma" rispetto a chi riesce a sollevare la metà del peso o a percorrere metà di quella distanza. Quando si parla di immersioni ricreative, tuttavia, la differenza tra i due individui potrebbe non essere così rilevante. Non stiamo infatti confrontando delle prestazioni. Un altro significato della parola fitness è **l'idoneità** (nel senso di *adatto allo scopo*): è questa la definizione che dobbiamo applicare. Valutare l'idoneità all'immersione significa considerare l'individuo in una prospettiva ampia: salute fisica e mentale, sia a lungo che a breve termine (stress, viaggi, malattie acute), ed applicare una serie di criteri. Quindi l'idoneità all'immersione non riguarda vincere competizioni, quanto **soddisfare degli standard**. Questi sono definiti nella dichiarazione medica del WRSTC e nelle linee guida destinate ai medici.

Subacquei

Una popolazione che invecchia e con condizioni fisiche eterogenee: ecco una descrizione calzante della comunità sub nel suo complesso. Il sub medio non è sempre un modello da seguire nell'alimentazione e nell'attività fisica, e un numero crescente di noi rientra in una fascia d'età in cui le patologie croniche sono più frequenti. Se si analizzano i dati in base a località e modalità d'immersione preferita, iniziano ad emergere delle differenze. **I sub in Asia** tendono ad essere più giovani rispetto a quelli in Europa e nelle Americhe. Come gruppo, **gli apneisti** sono i più giovani e i più in forma fisicamente. I **subacquei tecnici** sono in media meno giovani (i giovani raramente dispongono delle risorse necessarie a pagare cose come l'elio o i Rebreather) ma sono generalmente attenti alla propria salute. I **sub ricreativi** coprono l'intera gamma: dai giovani istruttori che trasportano bombole tutto il giorno, agli impiegati quarantenni che amano raccontare quanto fossero in forma al liceo, fino a Giovanni, 73 anni, fumatore incallito, con un fegato grande quanto una palla da bowling.

Immersioni

Tutte le immersioni comportano una combinazione di sforzo fisico, esposizione al caldo e al freddo, nonché stress da decompressione. In questo contesto, c'è una notevole **varietà** di situazioni. Prendete un viaggio in liveaboard o un soggiorno in resort, dove l'equipaggio si occupa dell'attrezzatura e tutto ciò che dovete fare è tuffarvi e godervi l'esperienza. Ora pensate a immersioni con ingresso in acqua dalla riva, su terreni accidentati o lunghe pinneggiate in superficie, magari con mare mosso… Diverso, no?

Oltre ad essere soggetti a esposizioni più lunghe e a maggiori obblighi decompressivi, i subacquei **tech** devono essere in grado di gestire un bibo pesante e delle stage senza rimediare un'ernia…
L'apnea richiede un'attrezzatura ridotta e condizioni di mare generalmente calme, ma la natura stessa dell'attività è più vicina al concetto di sport ed "esercizio fisico".

Anche la **località** ha la sua importanza: un viaggio in crociera sub ai tropici include di solito immersioni facili in acque calme, limpide e calde. D'altro canto, lì strutture mediche e servizi d'emergenza sono più rari. Chi ha problemi di salute e potrebbe richiedere cure mediche improvvise dovrebbe tenerne conto.



Il consiglio degli esperti

Tenendo conto di tutte le variabili citate, i medici e ricercatori DAN hanno alcune dritte da dare alla comunità sub. «Quando ci immergiamo, affrontiamo sfide cardiovascolari alle quali vale la pena prestare attenzione. Gli eventi cardiaci, non le bolle, rappresentano il rischio maggiore», ripete Matias Nochetto. «Chi di noi ha più di 45 anni dovrebbe sottoporsi a controlli cardiaci regolari e prendere sul serio i risultati».

Oltre a vincere la lotteria genetica, le **buone abitudini** di esercizio fisico contribuiscono notevolmente a mantenerci in salute. I soggetti più avanti con gli anni, che non si allenano durante la pausa stagionale, si espongono a un rischio maggiore quando, dopo un lungo periodo di inattività, sollevano bombole, si tuffano in acque fredde, pinneggiano controcorrente e risalgono le scalette della barca.

Secondo Balestra e Nochetto, anche **l'esperienza** subacquea e delle solide **competenze** riducono il rischio: le attività fisiche diventano meno faticose con la pratica, e avere familiarità con un determinato tipo di situazione aiuta a mantenere la calma e a conservare le energie. Al contrario, i subacquei più anziani e che hanno poca esperienza sub (oppure hanno perso un po' di pratica nel tempo) corrono un rischio maggiore e dovrebbero prestare particolare attenzione.

Prendersi cura del proprio corpo

E' bizzarro: nella subacquea si desidera *essere in forma per praticarla*, ma non *si migliora la forma fisica grazie ad essa*... Al contrario: evitare grossi sforzi fisici è parte integrante dell'essere un buon subacqueo. Come ci si prepara allora a situazioni più impegnative, dove è richiesto uno sforzo maggiore?

Molti collegano lo sforzo fisico ad attività come camminare, nuotare, fare jogging o andare in bicicletta. Di solito, lo si fa per perdere peso. La verità però è che (obesità a parte) perdere peso non migliora di per sé la forma fisica, o meglio l'idoneità all'immersione. **Essere magri ed essere in salute non sono la stessa cosa**. Nelle situazioni in cui l'immersione richiede uno sforzo fisico, questo è in genere di breve durata e comporta lo spostamento di oggetti più o meno pesanti: spostare l'attrezzatura, salire scale con le bombole addosso mentre l'imbarcazione oscilla, o (speriamo che non vi capiti mai) trasportare la vittima di un incidente.

Non solo cardio

Fare queste cose in sicurezza e senza paura di farsi male richiede forza, e non la si ottiene solo camminando sul tapis roulant... Il miglior modo per aumentare la forza è l'allenamento di resistenza. I classici esercizi con il bilanciere (squat, stacco da terra, distensione su panca, sollevamenti sopra la testa, ecc.) sono metodi collaudati per sviluppare forza. Certo, richiedono una certa guida per essere eseguiti in sicurezza, ma sono tra quelli più facili da imparare, più efficaci e più funzionali. A differenza degli allenamenti con le macchine da palestra, insegnano anche una buona postura e l'equilibrio sotto carico.

Numerosi studi dimostrano che **l'allenamento della forza è equivalente all'allenamento cardiovascolare, per mantenere il cuore in salute**. Una maggiore massa muscolare comporta anche un aumento del metabolismo basale, il che aiuta a perdere grasso (anche se non necessariamente peso, perché il muscolo è denso). Infine, l'allenamento di resistenza è importante per mantenere la densità ossea che, insieme a muscoli forti a sostegno della colonna vertebrale e delle articolazioni, aiuta a prevenire gli infortuni. Tutti questi fattori diventano più importanti con l'avanzare dell'età.

In definitiva, però, l'esercizio migliore è quello che ti motiva a continuare a praticarlo. Se ti piace il Pilates, benissimo. Se il tuo allenamento combina un lavoro di resistenza con attività che ti portano al limite del fiato, allora sei sulla strada giusta. Se invece hai avuto infortuni e non sei sicuro del tipo di allenamento adatto a te, consulta prima un medico.



Ascolta il tuo corpo, scegli le tue sfide

«Impara ad ascoltare il tuo corpo. Non esagerare, non ignorare i segnali che ti manda. Accetta chi sei e riconosci i tuoi limiti», conclude il Prof. Balestra. «Se vuoi metterti alla prova, prima preparati. Non buttarti a capofitto in una situazione pensando che andrà tutto bene».

L'idoneità all'immersione non è una questione di sì o no. E' una valutazione globale: condizioni fisiche e mentali, a lungo e breve termine, tipo d'immersione, circostanze in cui si svolge... La risposta alla domanda «Sono idoneo a immergermi?» è un'altra domanda: «Questa immersione è adatta a me?» Ricordando: allenati duramente, immergiti con calma e in tutta sicurezza!

Questo articolo è basato sull'intervista al Prof. Costantino Balestra (DAN Europe, Haute École Bruxelles-Brabant) e al Dott. Matias Nochetto (DAN America) condotta da Michael Menduno nella primavera del 2025. La conversazione in inglese è disponibile qui: Diving's Biggest Hidden Danger Revealed by Experts!

Gli esperti

Matias Nochetto, M.D., è vicepresidente dei servizi medici presso DAN America, dove lavora dal 2006. È co-direttore del programma di formazione medica continua DAN-UHMS e docente in diversi corsi e programmi nazionali e internazionali di medicina subacquea. Ha ottenuto il brevetto di istruttore subacqueo (1999) durante gli studi di medicina, il che lo ha portato a completare una borsa di studio triennale in medicina iperbarica e subacquea, sia clinica che di ricerca, per unire le sue due passioni.

Costantino Balestra, Ph.D., è vicepresidente Ricerca e Formazione presso DAN Europe ed ex presidente della European Underwater and Baromedical Society (EUBS). Dirige il Laboratorio di Fisiologia Ambientale, dell'Invecchiamento e del Lavoro presso la Haute Ecole Paul-Henri Spaak di Bruxelles, in Belgio. I suoi principali interessi di ricerca riguardano la fisiologia degli ambienti estremi e le scienze motorie.