

## Prevenire la disidratazione

- Mettete la muta solo poco prima di immergervi
- Proteggetevi dal sole ed evitate scottature
- Evitate o moderate il consumo di alcol
- Sciacquatevi con acqua corrente dopo ogni immersione

La cosa più semplice da fare è bere acqua a sufficienza. Tuttavia, occorre fare attenzione a non aumentare il volume plasmatico troppo rapidamente: questo stimolerebbe la produzione di urina invece di reidratare i tessuti. Il consiglio è, quindi, quello di bere un bicchiere d'acqua ogni 15-20 minuti. Questo permetterà ai tessuti del vostro corpo di essere idratati e, di conseguenza, evitare un ridotto scambio di gas, che potrebbe causare formazione di bolle e MDD.



Un ricercatore DAN Europe esegue il test di densità urinaria durante un evento DAN Research. Questo test determina il peso specifico delle urine, il quale dipende dallo stato di idratazione del subacqueo

## Più acqua, meno bolle: una campagna di sicurezza del DAN Europe



La ricerca scientifica del DAN ha dimostrato quanto sia importante per il subacqueo bere acqua e rimanere idratato. Una buona idratazione può svolgere un ruolo significativo nel ridurre la formazione di bolle e, quindi, prevenire la MDD. Anche essere idratati significa immergersi in sicurezza!

Per maggiori informazioni su questa ed altre campagne di sicurezza del DAN Europe  
[www.daneurope.org](http://www.daneurope.org)

 Partecipa alla campagna sulla nostra pagina Facebook

 Segui la campagna su Twitter  
#diverhydration #divingsafety

**DAN Europe Foundation**  
Continental Europe Office  
C.da Padune, 11 - 64026 Roseto, Italy  
Tel +39 085 893 0333 Fax +39 085 893 0050  
mail@daneurope.org

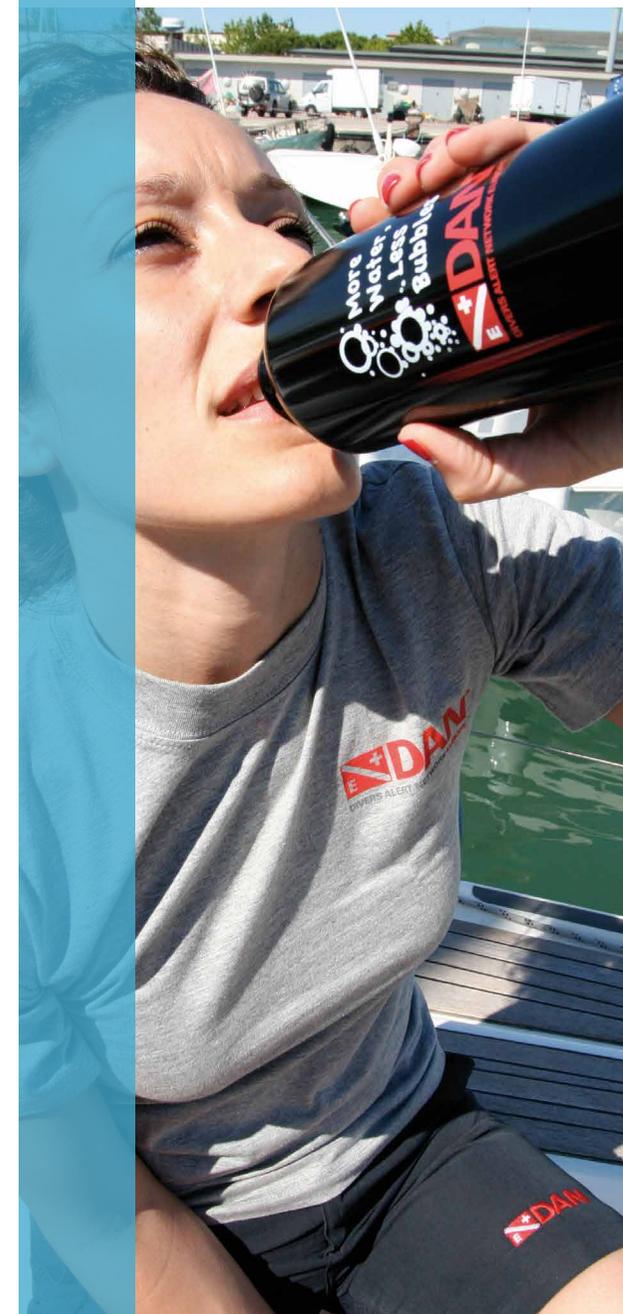
**[www.daneurope.org](http://www.daneurope.org)**  
Informazioni sui vantaggi dell'iscrizione al DAN, campagne di sicurezza, prodotti, training, attività di ricerca e molto altro

**[www.alertdiver.eu](http://www.alertdiver.eu)**  
L'e-magazine ufficiale del DAN Europe, con informazioni utili ed aggiornamenti di medicina subacquea e sicurezza.

Le campagne di sicurezza del DAN Europe sono finanziate dalle quote di iscrizione. Grazie a tutti i DAN Member per il loro prezioso supporto!

## Più acqua, meno bolle

*L'importanza dell'idratazione in immersione*



CAMPAGNA DI SICUREZZA – IDRATAZIONE



## Cos'è la disidratazione e come influisce sulla sicurezza subacquea

La disidratazione si verifica quando il corpo perde più liquidi di quanti ne assume e questo può causare problemi medici che dovrebbero essere evitati. Per noi subacquei c'è un altro pericolo di cui tener conto: la disidratazione è un fattore di rischio per la malattia da decompressione (MDD). Perché? La disidratazione riduce il volume di plasma sanguigno e la perfusione dei tessuti; il sangue, quindi, si addensa ed il flusso sanguigno si riduce. Poiché il sangue è in parte responsabile del trasporto di sostanze nutritive e dello scambio di gas, il sangue addensato influirà sul rilascio di azoto, aumentando il rischio di sviluppare la MDD.



Michael Board, campione di apnea, proprietario di Freedive Gili e DAN Member

## Quali fattori contribuiscono alla disidratazione?

Sono nove i fattori comportamentali e ambientali che giocano un ruolo importante nella disidratazione del subacqueo:

- **Respirazione di aria compressa:** l'aria nelle bombole subacquee è secca; di conseguenza, il corpo perde più fluidi nell'umidificare l'aria. Inoltre, l'acqua in immersione è fredda, quindi i polmoni devono lavorare di più per riscaldare l'aria; questo aumenta la perdita di umidità.
- **Diuresi da immersione (maggiore produzione di urina):** durante l'immersione l'aumento della pressione ambientale e la temperatura dell'acqua, più fredda, restringono i vasi sanguigni degli arti, mentre il sangue viene deviato dalle estremità al centro del corpo (cuore, polmoni e grandi vasi sanguigni interni) nel tentativo di tenerlo al caldo. Come reazione, i reni producono più urina, il che significa ancora una volta perdita di acqua e sali.
- **Sudorazione:** se il clima è caldo e già sudate indossando solo una t-shirt, immaginate il livello di sudorazione quando indosserete la muta subacquea.
- **Sole, calore e vento:** in giornate calde, soleggiate o umide si suda di più. Se i liquidi persi non vengono reintegrati, ci si disidrata. Anche il vento con la sua piacevole brezza evapora il sudore e l'umidità, aumentando la disidratazione.
- **Acqua di mare / Sale:** quando l'acqua salata si asciuga sulla pelle, lascia dietro di sé dei cristalli di sale. Il sale assorbe l'umidità della pelle, aumentando ulteriormente la disidratazione.
- **Farmaci:** alcuni farmaci possono avere effetti diuretici. Questo significa che aumentano la disidratazione perché assorbono acqua dalle cellule del corpo e aumentano la produzione di urina.
- **Alcol:** il binomio bevande alcoliche e subacquea è sempre sconsigliato; inoltre, l'alcol è capace di disidratare velocemente.
- **Malattia / Diarrea:** vomito (ad esempio da mal di mare) e diarrea del viaggiatore possono disidratarvi velocemente, con la perdita di una gran quantità di fluidi ed elettroliti.
- **Voli aerei:** proprio come nella bombola di un subacqueo, l'aria in cabina è molto più secca e spinge il vostro corpo a perdere liquidi più velocemente. Forse durante il volo vi servono caffè, cola o birra. Tenete a mente che questi liquidi, in realtà, hanno effetti diuretici e non idratano quanto l'acqua. Di conseguenza, potreste arrivare a destinazione lievemente disidratati. Si raccomanda di bere 240 ml di acqua per ogni ora di volo.

Molti subacquei amano immergersi quotidianamente e anche più volte al giorno, ad esempio nel fine settimana o durante una vacanza subacquea. Questo accresce il rischio di disidratazione e, di conseguenza, il rischio MDD.

## Quali sono i segni e i sintomi della disidratazione?

Controllate il colore delle urine: dovrebbe essere trasparente o giallo chiaro. Urine di colore più scuro sono, generalmente, segno di disidratazione.

### I sintomi della disidratazione includono:

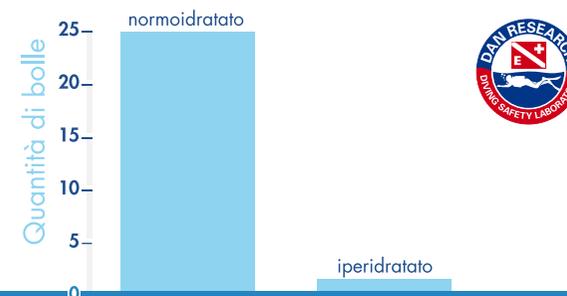
Lieve-moderata (può essere risolta bevendo acqua):

- Sete (bere prima di avvertire sete; la sete è, di per sé, sintomo di disidratazione)
- Secchezza delle fauci / Bocca appiccicosa
- Vertigini
- Mal di testa
- Crampi muscolari

Grave (necessaria assistenza medica immediata):

- Sete estremamente forte e bocca molto secca
- Pelle secca, che torna lentamente in posizione quando pizzicata
- Tachicardia, polso debole
- Respirazione rapida

## Idratazione e produzione di bolle



Immersione di 20 min. ad una profondità di 45 m

Una buona idratazione riduce significativamente la quantità di bolle circolanti.

