

## CONGESTIONE O NON CONGESTIONE...PROVIAMO A FARE CHIAREZZA!.

Con l'estate ,ogni anno immancabilmente ritorna protagonista delle discussioni sotto l'ombrellone la tanto temuta e temibile **CONGESTIONE!**

Quanti di noi si sono sentiti ripetere fino allo sfinimento dai propri genitori di non immergersi in acqua dopo un pasto sulla spiaggia, e di attendere almeno tre ore prima di tuffarsi, altrimenti "si blocca la digestione e si muore!".

Davvero la gente muore perché le si blocca la digestione, o è solo una leggenda metropolitana?.

Proviamo a fare il punto sulla situazione.

Il blocco della digestione conosciuto come "Congestione" di per sé è una affermazione impropria, piuttosto si può parlare di **Sindrome da Idrocuzione** .

Questa sindrome causa improvvisa perdita di conoscenza o decesso appena ci si immerge in acqua, entro uno due minuti (senza che necessariamente entri acqua nei polmoni).

E' associata ad uno sconvolgimento fisico attivato dalla brusca esposizione della cute (in particolar modo quella della faccia) con l'acqua fredda, ciò causa per un riflesso che si definisce "vagale", l'attivazione di una intensa vasocostrizione con riduzione della frequenza cardiaca e della pressione arteriosa, fino alla completa perdita di coscienza.

Il meccanismo alla base della idrocuzione è un meccanismo fisiologico, ovvero quello di adattamento del corpo allo sbalzo climatico dovuto all'immersione nell'acqua.

Quando però la differenza di temperatura tra ambiente esterno ed organismo è notevole, come capita quando si è molto accaldati magari per una prolungata esposizione al sole e ci si tuffa in acqua, il riflesso d'immersione si attiva in maniera violenta, ed è tanto violento quanto maggiore è la differenza di temperatura tra l'acqua e l'organismo.

Più la temperatura corporea è elevata e l'acqua è fredda, maggiore sarà il riflesso d'immersione, in quanto uno dei suoi scopi è quello di mantenere stabile la temperatura dell'organismo.

La digestione è influenzata da questo *shock* termico.

Durante i processi digestivi grandi quantità di ossigeno giungono allo stomaco dal circolo sanguigno per permettergli di svolgere il proprio compito, ovvero la degradazione degli alimenti ingeriti, e ciò attraverso l'attivazione di una vasodilatazione ( i vasi si dilatano per aumentare l'apporto di sangue e ossigeno all'organo).

Di conseguenza, altri distretti del corpo, come il cervello, ricevono una minor quantità di sangue; è per questo che dopo i pasti pesanti viene sonno o è difficile concentrarsi, il cervello riceve meno apporto di sangue perché in quel momento il sistema digestivo ha la precedenza.

**PER QUESTO MOTIVO, LA DIGESTIONE PUÒ AGGRAVARE LE REAZIONI ESTREME ASSOCIATE ALL'IMMERSIONE IN ACQUA, causando la idrocuzione, perché in fase digestiva il cervello sta già ricevendo meno ossigeno del normale, ma non è il blocco della digestione la causa della morte!. Ogni anno molte persone muoiono in piscina o in mare per**

aver fatto il bagno subito dopo aver mangiato, ma senza che la loro digestione si blocchi. In questi casi, anche se può apparire il vomito, la digestione di solito continua senza particolari problemi.

I **SINTOMI** che sopraggiungono sono : malessere, crampi, mal di stomaco fino al dolore lancinante, nausea e vomito, perdita di coscienza.

**I pericoli in particolare sono due:**

1) Una diminuzione improvvisa della frequenza cardiaca dovuta a questo riflesso durante il processo di digestione, causa un'insufficiente apporto di sangue al cervello con conseguente insorgere di pallore, vertigini, vomito e, nei casi peggiori, perdita di conoscenza.

Se la persona è in acqua, il rischio di annegamento è alto.

2) Un violento riflesso d'immersione che causa una grave aritmia o arresto cardiaco improvviso, con morte istantanea, soprattutto nei bambini.

Le probabilità che una di queste situazioni accada non sono alte, ma non sono comunque trascurabili.

**Per evitare questo tipo di complicazioni occorre seguire alcune semplici, ma efficaci regole:**

1) Immersione graduale in acqua, maggiormente quando si è molto accaldati (prolungata esposizione al sole, attività fisica intensa ) o dopo un pasto abbondante. Gli alcolici vanno evitati .

Immergersi prima pochi metri dalla riva, bagnando gradatamente il viso, le braccia, l'addome, in modo da favorire l'adattamento al cambio di temperatura, inoltre se dovesse sopraggiungere un malessere, è più agevole tornare indietro;

Basti pensare che anche gli atleti di nuoto fanno sempre una doccia prima di entrare in piscina (e non è per questioni di igiene come si è soliti pensare).

2) Ciò vale per ogni bagno che si intende fare, anche i bagni ripetuti possono essere causa di sindrome da idrocuzione, dal momento che il corpo umano impiega circa 60' per ristabilire l'equilibrio tra temperatura corporea e quella dell'ambiente.

Situazione simile si può verificare con l'assunzione di bevande ghiacciate, durante la digestione o quando si è molto accaldati.

3) Dopo aver consumato un pasto leggero, come un panino ad esempio, si può fare il bagno immergendosi lentamente e gradualmente, nuotando senza fare sforzi eccessivi, fermo restando le regole del buonsenso che suggeriscono di attendere un po' di più se al contrario abbiamo portato sulla spiaggia l'equivalente di un classico pranzo domenicale.

**Non si può definire un tempo esatto in termini di ore, in quanto i processi digestivi sono comunque soggettivi, e variano da persona a persona. Occorre di sicuro essere in grado di riconoscere i segnali che ci invia il nostro corpo il più velocemente possibile, ed agire sempre in sicurezza, ad esempio, facendo il bagno preferibilmente in compagnia.**

**4) Intervenire tempestivamente in caso insorga mal di stomaco e mancamenti: se il soggetto è in mare, va subito portato fuori dall'acqua e accompagnato in una zona ventilata e in ombra ; va disteso e la gambe sollevate di 20-30 centimetri. Se il malessere non è ancora così serio il soggetto va riscaldato coprendolo con un asciugamano, ed eventualmente si può eseguire un leggero massaggio circolare all'altezza dello stomaco per ripristinare la circolazione e favorire la digestione. Solo quando la situazione è sotto controllo si può offrire acqua a temperatura ambiente.**

**Nei casi più gravi con perdita di coscienza, meglio non improvvisarsi soccorritori, occorre attivare subito il 118 e mettere in pratica le manovre rianimatorie di primo soccorso BLSD e PBLSD (adulto e pediatrico) qualora si sia opportunamente formati .**

**Buona estate in sicurezza !.**

**Dott.ssa Milena Cerqua**

**Medico-Chirurgo**

**Istruttore Info Emergency**

**BLSD/PBLSD**

Approdonws-Tutta la verità sulla congestione

Repubblica.it-i 10 miti dell'acqua

Adncronos.it -Wordreference.com-Ministerodellasalute

Dottori.it- Bambini e la congestione: che cosa fare e come prevenirla