

**“Lo stile di vita dall’alimentazione al fitness per il benessere in immersione”**  
**Sintesi delle conferenze SIMSI su come essere in buona forma fisica per stare bene**  
**in immersione**

**Interventi venerdì 3 marzo 2017 [ISCRIVITI](#)**

**Ore 11.00 Francesco Fontana, medico della riabilitazione (segretario SIMSI)**

***“L’ergonomia del subacqueo ricreativo”***

L’ergonomia studia l’integrazione tra attività umane, attrezzatura e ambiente. Ogni individuo assume una particolare postura come mix di fattori genetici e ambientali. L’errato utilizzo dell’attrezzatura subacquea è una delle principali cause di stress infiammatorio sulla colonna vertebrale, sulle articolazioni e sul sistema muscolo-tendineo.

**Ore 14.30 Silvano Zanuso, Medico Direttore Dipartimento medico e scientifico di Technogym**

***“L’importanza dell’esercizio fisico nell’attività subacquea”***

Le attività da fare per poter raggiungere i livelli minimi di forma fisica raccomandati dalle società scientifiche internazionali. Quale allenamento consente di raggiungere specifici obiettivi di allenamento per il benessere in immersione.

**Ore 16.30 Maria Di Girolamo, Angela Bertani, Gastroenterologia Policlinico Modena**

***“Alimentazione negli intolleranti e allergici” e “Siamo quello che mangiamo: un sano microbioma per evitare l’incidente subacqueo, il diabete e le malattie cardiovascolari”***

Come una corretta alimentazione, l’attenzione agli alimenti non tollerati dall’organismo migliori le performance nell’attività sportiva e nel subacqueo ricreativo.

**Interventi sabato 4 marzo 2017 [ISCRIVITI](#)**

**Ore 11.00 Debora Guerra, Biologa Nutrizionista Orogel**

***“Benessere sotto zero”***

L’importanza dell’alimentazione per chi pratica attività sportiva, immersione in apnea o con autorespiratore. Come ottimizzare l’utilizzo, in cucina, degli alimenti surgelati.

**Ore 14.30 Vincenzo Lionetti, Istituto Scienze per la Vita, Scuola superiore Sant’Anna di Pisa**

***“Immersioni sotto un microscopio: il benessere dell’endotelio”***

L’endotelio è il campo di battaglia dove avviene la reazione tra le bolle e il sistema difensivo dell’organismo. Il mantenimento del benessere dell’endotelio permette di adattarsi rapidamente agli stimoli ambientali e allo stress decompressivo senza subire danni.

Ore 15:30 Maurizio Schiavon, Medicina dello Sport

***“I parametri cardiovascolari e di forma fisica per l’idoneità medica dell’immersione”***

Conoscere il proprio livello di preparazione fisica, confrontarlo con le richieste normali e straordinarie dell’immersione ed eventualmente incrementarlo con l’allenamento per ridurre il rischio di una performance non adeguata e di immergersi, in apnea e con autorespiratore, con maggior sicurezza.

**Interventi domenica 5 marzo 2017 [ISCRIVITI](#)**

Ore 11.00 Vittorio Depaulis (Marina Militare Italiana)

***“Il gruppo S.P.A.G. della Marina Militare”***

L’affascinante presentazione di com’è organizzato e funziona il mitico Gruppo Soccorso Sommergibile (S.P.A.G.) della Marina Militare, costituito da medici e infermieri. Sarà anche illustrato il difficile soccorso di sommergibile sinistrato.

Ore 15.30 Prof Gerardo Bosco – Vice Presidente Undersea Hyperbaric Medical Society (UHMS)

***“La dieta chetogenetica riduce la produzione di radicali liberi dell’ossigeno e i marker di infiammazione durante l’attività subacquea”***

Il professore Bosco, autorevole esperto internazionale, presenta la dieta chetogenetica che è molto efficace per perdere peso ma, soprattutto, per ridurre la tossicità da ossigeno nell’immersione avanzata (con “nitrox”) o tecnica.

Ore 16:30 Pasquale Longobardi, Presidente SIMSI

***“Gestire l’immersione per il benessere”***

In medicina subacquea c’è stata una rivoluzionaria scoperta: gli incidenti subacquei “immeritati” non dipendono dal profilo di decompressione ma dallo stato di salute. In base a ciò, oggi, le soste profonde arbitrarie sono considerate inutili o dannose. Apprenderai come gestire il computer subacqueo e il tuo stile di vita per stare bene in immersione.