

Germi in palestra? Ecco come difendersi

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11307>

Germi in palestra? Ecco come difendersi

Salute e Benessere

Inviato da : Antonella Ianniello

Pubblicato il : 30/12/2023 9:40:00



Un anno fa l'NBA, la National Basketball Association americana, ha dovuto affrontare un'emergenza insolita. Nell'arco di un paio di mesi, con un picco nelle prime due settimane di dicembre, 27 giocatori e 3 membri dello staff di tredici squadre sono finiti ko per colpa di un virus gastrointestinale, un norovirus particolarmente "cattivo" perché resiste anche ai piÃ¹ comuni disinfettanti.



Uno studio sull'episodio, pubblicato di recente su Clinical Infectious Diseases, punta il dito sullo stile di vita degli atleti, che condividono gran parte del loro tempo negli spazi ristretti di spogliatoi e palestre, ma anche sull'effettiva pulizia degli ambienti dove si pratica sport, che non di rado lascia un po' a desiderare. [A](#)

GERMI E VIRUS -[A](#) Palestre e piscine pullulano infatti di germi di ogni tipo, come conferma Evangelista Sagnelli presidente della Società Italiana di Malattie Infettive e Tropicali: [A](#) Il problema di questi luoghi [A](#) la presenza costante di acqua, l'ambiente privilegiato per la crescita e la propagazione dei microrganismi: in piscina ad esempio si puÃ² trovare il Cryptosporidium, un protozoo che provoca diarrea ed [A](#) resistente al cloro, mentre le vasche di acqua riscaldata che molti utilizzano per gli idromassaggi o per rilassare la muscolatura dopo l'allenamento possono ospitare Pseudomonas aeruginosa, un batterio responsabile di follicoliti anche serie, Funghi, virus, batteri fecali e stafilococchi si possono poi trovare nelle micro-raccolte di acqua presenti negli spogliatoi o nelle docce: se si cammina a piedi nudi o ci si portano le mani alla bocca dopo aver toccato aree umide, il rischio di infezioni cutanee o gastrointestinali [A](#) concreto.[A](#)

LE REGOLE -[A](#) Per ridurre il pericolo di verruche, piede d'atleta e altre malattie [A](#) da sport [A](#) occorre seguire scrupolosamente alcune regole di buon senso quando si va in palestra: oltre a non camminare mai a piedi scalzi, [A](#) importante ad esempio coprire piccole ferite, graffi o screpolature che potrebbero infettarsi venendo a contatto con i germi che si trovano su attrezzi, tappeti o nell'acqua della piscina. In una palestra il contatto diretto con oggetti che vengono utilizzati da tutti e che per questo sono "contaminati" di germi dovrebbe essere limitato: sarebbe meglio avere ciascuno un proprio tappetino per gli esercizi, altrimenti [A](#) opportuno stendersi sopra un asciugamano personale. [A](#) consigliabile usare un asciugamano anche sugli attrezzi e pulirne le impugnature prima di usarli -[A](#) raccomanda Sagnelli [A](#)-. Dopo la doccia [A](#) indispensabile asciugarsi con cura: restare umidi facilita infatti la persistenza di eventuali germi sulla pelle.

[A](#) altrettanto necessario non andare in palestra quando non ci si sente in forma, per evitare di contagiare gli altri coi nostri germi, e non trascurare eventuali alterazioni cutanee: capire di che si tratta e coprirle quando siamo in ambienti pubblici [A](#) essenziale per guarire e non diffondere l'infezione. Infine, un suggerimento: chi frequenta abitualmente la palestra dovrebbe vaccinarsi per l'infuenza, perché il virus si propaga con estrema velocità, in luoghi chiusi come questi.[A](#)

Germi in palestra? Ecco come difendersi

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11307>

EVITARE PALESTRE SOVRAFFOLLATE - È Pare perché un dato di fatto che i germi "aguzzino" felici in palestre e piscine perché vi trovano ambienti umidi e caldi come piace a loro, ma viene da chiedersi se e come sia possibile scegliere un centro sportivo che offra qualche garanzia di igiene in più. È il primo elemento da considerare: il follaimento: se palestra e piscina sono sovraffollate, inevitabilmente cresce il rischio di contagi fra gli sportivi. - osserva Sagnelli -. Quindi, bisogna accertarsi che ci sia un buon ricambio d'aria attraverso l'apertura di finestre che non siano minuscole, più difficile da verificare per i clienti ma altrettanto fondamentale una corretta manutenzione dei filtri negli impianti di riscaldamento e dell'aria condizionata. I pavimenti poi dovrebbero essere in materiali facilmente lavabili, privi di intercedini dove si possa raccogliere sporcizia.

L'ideale sarebbe una palestra "senza spigoli" come gli ospedali, in cui il punto di contatto fra pareti e pavimenti è smussato: perfetto per essere pulito al meglio. Infine, bisognerebbe accertarsi che gli spogliatoi siano lavati e disinfettati più volte al giorno e gli attrezzi e i tappetini almeno una volta, al termine della giornata, conclude l'esperto.

A