

Coronavirus, il virologo Andreoni: «Fare più attenzione del solito ma inutile rinunciare alla palestra»

Per Massimo Andreoni, professore ordinario di malattie infettive della facoltà di Medicina e chirurgia Università degli studi di Roma "Tor Vergata", «è buona norma quando si utilizza un attrezzo o un tappettino o qualsiasi altra cosa condivisa non mettersi le mani in bocca e lavarsi bene le mani con acqua e sapone al termine dell'attività sportiva»

L'EPIDEMIA

di Andrea Carli

Coronavirus: 10 consigli degli esperti per cercare di evitare il contagio

2' di lettura

«E ora, come mi devo comportare? Rischio di contrarre il coronavirus se vado in palestra o in piscina?». La domanda, in questi giorni in cui in Italia si registrano nuovi contagi, rimbalza sui social e nella chat di WhatsApp. «Certamente la palestra è una sede di grande aggregazione - riconosce Massimo Andreoni, professore ordinario di malattie infettive della facoltà di Medicina e chirurgia Università degli studi di Roma "Tor Vergata" -. Se è vero che il virus si tramette attraverso la saliva, tossendo e starnutendo a una distanza inferiore a un metro e mezzo, un rischio analogo, anzi anche più elevato, lo si potrebbe correre in fila alla posta, o al cinema in attesa di acquistare il biglietto per un film, o alla cassa di un supermercato». È dunque inutile rinunciare a quel momento di relax tra

tapis roulant, cyclette, panche per addominali e bilancieri. Basta ricorrere a comportamenti di igiene personale adeguati.

In palestra contagio possibile

«Il sudore, di per sé, non veicola il coronavirus», chiarisce Andreoni, che è anche direttore scientifico della Simit (Società italiana di malattie infettive e tropicali). C'è però un aspetto da valutare. In palestra può capitare di servirsi di tappetini o bilancieri che, almeno sulla carta, potrebbero essere stati in precedenza utilizzati da una persona contagiata dal coronavirus. «Il contatto diretto - sottolinea lo specialista di malattie infettive - è, almeno potenzialmente, un'altra modalità di trasmissione: le goccioline di saliva trasmesse via aerea potrebbero infatti prima depositarsi su attrezzi, tappetini o quant'altro, quindi venire in contatto con le mani di persone, non infette, che di quegli strumenti fanno uso. Di qui le mani in bocca non sono da escludere. In questo scenario - continua Andreoni - le palestre potrebbero essere delle occasioni più pericolose rispetto agli esempi precedenti». Dall'altro lato, però, va ricordato che «il virus al di fuori delle cellule vive pochissimo: perché scatti eventualmente il contagio, è necessario che la sequenza in due fasi (la saliva si deposita su un oggetto e lo contamina, la persona sana prende l'oggetto e si mette le mani in bocca) avvenga in tempi molto stretti».

Coronavirus contro influenza: le principali differenze

Lavarsi bene le mani dopo l'attività sportiva

Che fare allora? Secondo il virologo, «è buona norma quando si utilizza un attrezzo o un tappettino o qualsiasi altra cosa condivisa non mettersi le mani in bocca e lavarsi bene le mani con acqua e sapone al termine dell'attività sportiva. Sconsiglierei alle persone di non andare in palestra. Consiglierei invece loro di effettuare questi semplici gesti».

Rischio zero in piscina

Fin qui le attività in palestra. Che cosa rischia invece chi va a farsi una

nuotata o a fare acquagym? «La piscina - risponde il professore dell'università di Tor Vergata - è un sistema di diluizione estrema del virus. È possibile che goccioline della saliva di una persona infetta finiscano in acqua, ma è talmente considerevole il volume del liquido che il rischio praticamente non c'è, anzi lo considererei nullo». Dunque: buona nuotata.

Per approfondire:

- [Coronavirus, Azzolina: nessun rischio per l'anno scolastico](#)
- [Coronavirus: ecco le scuole che fanno lezione a distanza](#)