

# 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](#)