



Palestre pericolose?

La palestra, come del resto **tutti i luoghi affollati**, è il ricettacolo di germi e batteri vari che possono provocare **disturbi abbastanza fastidiosi** come le micosi cutanee, ma anche **influenza e virus gastrointestinali**.

E' il caso ad esempio dell'**NBA**. Qualche tempo fa un virus gastrointestinale ha **contagiato 27 giocatori** e 3 membri dello staff tecnico a causa di **un norovirus** molto aggressivo.

Questo tipo di **norovirus** si diffonde nelle palestre soprattutto **nei mesi invernali**, ma i batteri che proliferano nei centri fitness sono anche di altro tipo, funghi, stafilococco e virus verruca sono sempre in agguato.

I germi stazionano anche per ore sulle maniglie degli attrezzi adoperati per il fitness e alcuni di essi **proliferano in questi ambienti caldo umidi** provocando micosi, **piele d'atleta** e altre infezioni fungine.

Ma si può fare qualcosa per prevenire o quanto meno limitare le possibilità di contagio?

La prima cosa da fare quando ci si iscrive in palestra è guardare se sia **pulita**, dai bagni agli attrezzi, e vedere se

l'ambiente è ben ventilato.

Non camminare a piedi nudi nelle docce e negli spogliatoi, ma **indossare sempre ciabatte** per prevenire onicomicosi e piede d'atleta.

Quando siete a **contatto con gli attrezzi e le macchine** evitate di portare le mani alla bocca e agli occhi e sarebbe utile portare con se **un gel per disinfettare le mani** dopo la sessione o addirittura **uno spray** per disinfettare le maniglie prima di usare la macchina.

Molti atleti dopo aver **appoggiato l'asciugamano sulla maniglia** di una macchina se lo passano sul viso! **Il metodo migliore per infettarsi!**

L'asciugamano inoltre è di **uso strettamente personale**, quindi niente scambi con altri. **Coprire eventuali tagli o abrasioni** con dei cerotti. I tagli rappresentano un altro veicolo ideale per i germi.

Dopo l'allenamento è bene **liberarsi degli abiti bagnati di sudore** e indossare biancheria asciutta e pulita. Come già detto il caldo umido è la condizione ideale in cui **prosperano allegramente germi e batteri.**

Meglio inoltre portare con se **una bottiglietta d'acqua** ed evitare i refrigeratori a fontanella. **Osservare queste semplici regole** può mettervi al riparo da spiacevoli inconvenienti e fare in modo che **l'atleta che è in voi resti sempre in forma!**

Fonte:

<http://wellnesseperformance.blogosfere.it/2011/12/virus-e-batteri-in-palestra-qualche-regola-per-limitare-il-contagio.html>

CANTELLO

s.r.l.

VIA VENARIA 46 - 10148 TORINO - TEL 011/22 66 280 FAX 011/22 66 553

Registro Imprese CCIAA Torino n° 04610760011 - REA TO-644532 - CAPITALE SOCIALE € 50.000,00 I.V.

sito internet: www.cantello.it e-mail: cantello@cantello.it posta certificata: cantello@pec.cantello.info

INFORMATIVA PRIVACY DISPONIBILE SUL SITO INTERNET www.cantello.it