

Dovremo indossare la mascherina anche per fare sport?

BEATRICE CISOTTI

3 GIORNI FA

Una volta che potremo uscire di casa, dovremo usare la mascherina anche per correre e fare sport? Probabilmente sì, in caso di allenamenti indoor o sport di gruppo. Intanto arriva sul mercato Stratos, la mascherina pensata proprio per le attività sportive.

Il lockdown imposto dall'emergenza Coronavirus non è ancora finito, ma si sta già cominciando a pensare al “dopo”. E il “dopo”, per gli appassionati di sport e di attività all'aperto, significa naturalmente **riprendere le proprie abitudini: correre, camminare, fare trekking, andare in bicicletta...** e magari – tra un po' – partecipare anche a competizioni sportive.

La grande domanda è: **dovremo usare la mascherina anche per questo**, oltre che per andare in ufficio, in autobus e a fare la spesa? I legislatori non si sono ancora pronunciati. Probabilmente molto dipenderà dalle modalità di pratica sportiva. Vale a dire: un conto è correre da soli, e un altro gareggiare insieme ad altre centinaia di persone. Un conto è andare in bici con un familiare, e un altro mettersi in scia con un gruppo di amici.

Basso rischio di contagio durante l'attività sportiva

In questo periodo si è parlato molto di come si può trasmettere il virus del Covid-19. Sono state fatte anche simulazioni che riguardano proprio il contagio durante attività sportive come la corsa. In realtà – essendo il Covid-19 un virus fino ad oggi sconosciuto – le certezze sono poche.

Benjamin Cowling, docente di epidemiologia e biostatistica all'Università di Hong Kong e autore di uno studio pubblicato questo mese sulla rivista *Nature*, considera che con tutta probabilità “il rischio di contagio durante un'attività sportiva come la corsa dovrebbe essere minimo”.

Detto questo, in periodo post-Coronavirus **sarebbe sempre meglio indossare una mascherina quando si esce a correre**. Anche per tranquillizzare le persone che si incontrano lungo la strada e gli altri runner con cui si condividono i percorsi di allenamento.

Leggi anche: Aria fresca e sole per combattere l'infezione da Coronavirus

Indossare la mascherina potrebbe essere una buona abitudine anche per evitare di generare **fenomeni di insofferenza nei confronti dei runner**. Molte persone infatti, quando vedono avvicinarsi un podista che ansima per lo sforzo fisico, si allontanano inorridite temendo il contagio. E a lungo andare questo atteggiamento potrebbe dare luogo a una sorta di “caccia all’untore”.

Vero è che fare sport indossando una mascherina non è il massimo della comodità. E può anche creare problemi. **Coprendo la bocca e il naso diventa difficoltoso aspirare aria**, e ovviamente ne risentono anche le prestazioni. In più le mascherine tendono a bagnarsi durante l’attività sportiva: così l’aria fatica ancora di più a passare, e inoltre **la maschera perde la sua efficacia di filtro anti-microbico**.

Correre con la mascherina è più faticoso e meno prestazionale

Grant Lipman, un medico che insegna all’Università di Stanford e ha condotto degli studi su atleti che si allenano in condizioni estreme, ha spiegato al *New York Times* che la maschera sottopone la parte inferiore del viso a una specie di sauna, provocando non solo accumulo di sudore ma anche **aumento delle secrezioni nasali**.

Un altro problema provocato dall’uso della mascherina è **l’appannamento degli occhiali**. L’aria calda e umida che fluisce dal naso e dalla bocca, infatti, genera vapore che si deposita sulle lenti. In questo caso, il suggerimento è quello di **lavare ogni volta gli occhiali con acqua e sapone prima di indossarli**. Cosa che viene consigliata anche ai chirurghi che lavorano in sala operatoria.

Mascherine anche per fare sport

Intanto – sull’onda dell’emergenza Coronavirus – diverse aziende italiane dell’outdoor hanno riconvertito parte della loro filiera per la produzione di mascherine. E c’è da credere che non si tratterà di una riconversione a breve termine, perché con tutta probabilità le mascherine ci faranno a lungo compagnia.

Tra queste aziende, **La Sportiva** di Ziano di Fiemme (Trentino) ha messo a punto **una nuova mascherina lavabile e riutilizzabile**, pensata per fasciare il viso senza dare fastidio e per essere utilizzata durante la pratica dello sport.

La nuova mascherina de La Sportiva.

La mascherina si chiama Stratos. La Sportiva ha presentato domanda di brevetto e sta valutando se procedere o meno anche con la domanda di certificazione sanitaria. “Allo stato attuale – dicono in azienda – **la Stratos Mask** si può definire come una mascherina igienica di protezione generica, utilizzabile eventualmente anche per la pratica sportiva, pensata per una fase successiva all’emergenza, **quando nel nostro quotidiano dovremo comunque essere prudenti**”.

Ulteriori informazioni circa le modalità di commercializzazione saranno disponibili nelle prossime settimane. Nel frattempo l’azienda conferma che al momento della ripresa della normale attività, la produzione di mascherine sia chirurgiche sia generiche sportive si affiancherà a quella delle scarpette outdoor e degli scarponi da montagna.