

Palestre e piscine: quali norme igieniche da seguire?

Si sente parlare sempre più spesso di igiene di palestre, piscine, wellness center, ovvero di quei luoghi frequentati per ritrovare forma e benessere psicofisico. In verità in questi luoghi anche i germi trovano il proprio benessere. Tali ambienti sono tra quelli preferiti dai germi poiché essi trovano un habitat ideale per svilupparsi a causa delle temperature e, soprattutto, a causa dell'umidità garantita dalle docce, dai servizi igienici, da vasche idromassaggio, etc.

In realtà non è l'acqua della piscine la causa più frequente della trasmissione delle infezioni perché essa è abbondantemente clorata e la maggior parte di virus e batteri non è resistente al cloro. Tuttavia anche in piscina possiamo trovare germi resistenti al cloro come il *Cryptosporidium*, un protozoo che provoca diarrea. Le vasche idromassaggio possono ospitare *Pseudomonas aeruginosa*, un batterio responsabile di follicoliti (infezioni cutanee) anche serie. Più probabile infettarsi nelle piccole raccolte di acqua presenti nelle docce o negli spogliatoi ove si possono reperire funghi, virus, batteri fecali e stafilococchi.

Le infezioni più probabili sono quelle cutanee per contatto, quelle respiratorie inspirando le microgoccioline espulse, ad es., con gli starnuti, o quelle gastroenteriche, se dopo aver toccato superfici umide contaminate, portiamo le mani alla bocca.

Pertanto per non dover ricevere da questa forzata convivenza uomo-germi conseguenze per la salute, è necessario, intanto, da parte dei gestori osservare interventi di pulizia e sanitizzazione dei locali che siano accurati, per rendere la permanenza dei germi nei luoghi deputati al benessere meno "benefica" e, soprattutto, meno probabile .

Importante garantire il funzionamento degli impianti di condizionamento e il periodico ricambio dell'aria essenziale per evitare il ristagno di umidità e odori e per disperdere il calore. Arieggiare gli ambienti inoltre serve anche per ridurre la concentrazione nell'aria non solo di batteri, virus, funghi, possibili fonti di infezioni trasmissibili per via aerea, ma anche di pollini o altro materiale potenzialmente in grado di indurre allergie.

Inoltre i fruitori di detti luoghi devono osservare norme igieniche scrupolose. Il primo problema riguarda le infezioni trasmissibili per contatto con le superfici.

Le condizioni caldo-umide di piscine e spogliatoi favoriscono, tra le altre cose, la trasmissione di infezioni da funghi ovvero di micosi cutanee (è nozione comune, soprattutto in una regione come la nostra, che i cercatori di funghi si attivano dopo le piogge che permettono lo sviluppo dei funghi nel bosco). Il contatto con le superfici dei sanitari, pavimenti, ma anche attrezzi ginnici contaminati può favorire la comparsa di verruche. Queste patologie, anche se non gravi, sono altresì fastidiose in quanto spesso lunghe da trattare e di difficile risoluzione.

Quali regole adottare nel fruire di questi luoghi?

- Indossare calzature per uso esclusivo al momento di fare la doccia ed evitare il contatto con la superficie dei sanitari. Utilizzare tappetini per esercizi personali o impiegare un'asciugamano da stendere sopra il tappettino. Pulire la superficie degli attrezzi prima di utilizzarli e, ove possibile, evitare un diretto contatto.
- Scegliere indumenti adeguati che garantiscano una efficace traspirazione anche per evitare che la pelle possa andare incontro a macerazione.
- Importante un'adeguata igiene dopo la pratica sportiva, ovvero lavare accuratamente tutte le parti del corpo. Anche l'asciugatura deve essere accurata, in quanto, per le motivazioni anzidette, se la pelle rimane umida è facilitata la proliferazione di germi.

- In caso ci si ammali è bene evitare di frequentare detti luoghi. Il rientro dovrebbe avvenire quando si è conclusa anche la fase di convalescenza. Per l'influenza è fortemente consigliata la vaccinazione antinfluenzale ai frequentatori assidui di palestre e piscine.

Come tutte le attività, anche per quelle ludico-ricreative è necessario adottare alcune piccole precauzioni. Se si seguono questi consigli non si corrono rischi per la salute, non se ne fanno correre agli altri, e si evita che la ricerca del benessere possa dare luogo a qualche "malessere"!