

Con il sostegno di:



# Coronavirus e sport

**È un peccato, ma anche un forum di medicina dello sport non può fare a meno oggi di parlare del coronavirus Sars-coV-2 responsabile del Covid19. Su questo incubo è quasi stato scritto tutto, abbastanza poco purtroppo sulla relazione precisa con l'attività sportiva, da un punto di vista medicale.**

Al contrario, dal un punto di vista organizzativo, basta gettare un'occhiata regolare per esempio al Teletext per osservare che gli attori del mondo dello sport non vengono per nulla risparmiati. Dirigenti, allenatori, squadre intere sono state contagiate e di conseguenza il coronavirus ha mandato nel caos il mondo dello sport in generale. Campionati nazionali bloccati, campionati mondiali rimandati e persino eventi prestigiosi come Giochi Olimpici sono stati rinviati al 2021.

Ma che dire della relazione specifica tra questo dannato virus e l'atleta, la sua salute e le sue capacità di allenamento? Come premessa vale la pena ricordare che il coronavirus Sars-coV-2 responsabile dell'attuale problema è stato identificato come tale solo pochi mesi fa e che la sua conoscenza non può che essere altra che frammentaria e incompleta. Quest'affermazione tocca particolarmente la medicina dello sport che non ha avuto l'opportunità di studiare gli effetti specifici del coronavirus sul "funzionamento" dell'atleta che si allena con un'intensità da moderata ad importante.

In primis, che cosa sappiamo dei coronavirus in generale? Degli organismi che per la terza volta in meno di 20 anni hanno preso il comando dei flussi mediatici e delle preoccupazioni per la salute nazionale e internazionale? Questi "virus della corona" devono il loro nome al fatto che, sotto l'occhio del microscopio elettronico, ricordano stranamente la corona solare. Formano una grande famiglia virale che, nell'uomo, può causare infezioni che vanno dal comune raffreddore alle patologie fatali.

Se fino ad oggi l'essere umano non è ancora immune a questa nuova malattia, si dice anche che un sistema immunologico depresso sia un fattore di rischio significativo. Ma come si presenta la capacità di protezione di uno sportivo? Riassumendo, si può dire che un allenamento moderato rafforza la difesa immunitaria, ma le attività fisiche molto intense la indeboliscono in modo significativo. In una forma di curva definita in letteratura come la curva J, si è scoperto che le persone meno attive hanno più infezioni rispetto agli atleti ricreativi ma meno degli atleti competitivi.

Si può presumere che innumerevoli funzioni fisiche subiscano cambiamenti quantitativi ma anche qualitativi nelle prestazioni atletiche: le attività cardiovascolari, endocrinologiche e metaboliche devono di solito passare a un livello superiore per soddisfare i crescenti fabbisogni energetici. Anche il sistema di difesa è interessato, il che potrebbe spiegare la sua sfavorevole riduzione delle prestazioni. Si ipotizza che l'aumento del volume respiratorio appesantisca il tratto respiratorio con più germi, che l'aumento generale del flusso sanguigno cambi la permeabilità delle mucose, che cambiamenti metabolici come l'acidosi o cambiamenti ormo-

nali come l'aumento del cortisolo possano favorire i cambiamenti nelle cellule immunitarie attraverso meccanismi di soppressione. Oltre a questi fattori, che sono direttamente collegati all'attività fisica, anche lo stile di vita degli atleti competitivi svolge un ruolo immunologicamente pionieristico: vivere in un collettivo con una più facile trasmissione di microrganismi infettivi, lavorare all'aperto. È stato inoltre osservato come vi sia una maggiore tendenza all'infezione in situazioni stressanti con mancanza di sonno (jet lag). E al vertice della ricerca di cause, viene menzionata la nutrizione: malnutrizione in generale, frequenti cambiamenti nelle abitudini alimentari, carenze nell'equilibrio vitaminico e minerale. Questi possibili motivi mostrano in quale direzione deve andare la profilassi contro le malattie infettive negli atleti competitivi: attenta pianificazione del programma di allenamento, in particolare i tempi di recupero, rigenerazione mirata (sauna), sonno, cura della dieta, eventualmente integrazione con vitamine e minerali, vaccinazioni e misure igieniche banali (cambio di vestiti, asciugatura dei capelli, ecc.). Occorre inoltre tenere conto dei contatti potenzialmente pericolosi (abbracci dopo un goal, promiscuità negli spogliatoi, conferenze stampa, ecc.). Se l'epidemia di Covid19 ha sconvolto la vita di un numero molto elevato di abitanti, gli atleti di tutti i livelli non sono stati risparmiati e le loro abitudini sono state gravemente interrotte: l'impossibilità di utilizzare i siti d'allenamento sono ostacoli significativi (padiglioni, centri sportivi, sala fitness). L'interruzione dell'allenamento induce una rapida regressione dei vari fattori delle condizioni fisiche, e questo fatto da solo implica che è necessario per ogni sportivo mantenere un certo livello di attività fisica almeno per conservare il meglio possibile lo stato del momento della restrizione.

Per i migliori atleti, la loro organizzazione li assisterà generalmente con programmi di mantenimento della forma fisica al fine di contrastare al meglio gli effetti della perdita della capacità di prestazione. Il problema probabilmente principale sarà mantenere la motivazione in assenza di un obiettivo concreto data la soppressione della maggior parte delle competizioni. Per i "dilettanti", la situazione è più complicata e sarà necessario risolvere l'esercizio dell'attività fisica di mantenimento in base all'esperienza acquisita in precedenza. Per entrambe le categorie, possiamo solo consigliare di approfittare di questa situazione per recuperare e dedicare più tempo alle persone e alle attività spesso trascurate quando si hanno obiettivi sportivi personali.

*Dr. Med. Peter Jenoure*  
*Ars Ortopedica, Clinica Ars Medica, Gravesano*  
(Articolo redatto nel mese di marzo)