



FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO  
COMITATO REGIONALE CAMPANIA

**FIN - Campania**  
**giovedì, 12 marzo 2020**

# FIN - Campania

giovedì, 12 marzo 2020

## FIN - Campania

12/03/2020	<b>Il Roma</b> Pagina 7		3
<hr/>			
12/03/2020	<b>Corriere dello Sport (ed. Campania)</b> Pagina 21	<i>Mario Pappagallo</i>	4
<hr/>			
11/03/2020	<b>ilmattino.it</b>		8
<hr/>			
	Chiude il circolo Posillipo, capitan Saccoia: «Scelta saggia e condivisibile»		

# Il Roma

## FIN - Campania

### ATTIVITÀ SOSPESE

## Porte chiuse in tutti i circoli del capoluogo

NAPOLI. L' emergenza sanitaria legata alla diffusione del Coronavirus mette anche i circoli napoletani nella condizione di non potere più aprire. Un precursore, in questo senso, è stato il Posillipo che già due giorni fa aveva deciso di chiudere tutto anche per l' impossibilità, come per gli altri circoli, di assicurare la pratica dell' attività sportiva. Stessa decisione è stata presa anche al Canottieri, che ha sospeso le attività. Sulla stessa scia anche il Rari Nantes, che ha fermato tutte le attività di ristorazione e di bar consentendo soltanto l' accesso alla segreteria amministrativa a un addetto. Pure il Savoia ha preso la stessa decisione degli altri e ha deciso fino al 3 aprile di fermare tutto così come il Circolo del Tennis. Tutti con l' auspicio, che è poi quello condiviso anche da tutto il Paese, che alla fine del periodo di quarantena forzata si possa tornare tutti alle normali attività facendo in modo che la vita possa scorrere in maniera normale senza altre problematiche e che con l' avvicinarsi della bella stagione di possa tornare tutti a godersi belle giornate.





L'attività fisica non va trascurata del tutto, anche in tempi di emergenza

## Corriamo e passeggiamo: muoversi si può, anzi si deve

Mario Pappagallo

L'Organizzazione mondiale della Salute (OMS) ha dichiarato la pandemia, che significa un'epidemia che colpisce tutti i continenti, P-World. E per il mondo dello sport si prospetta una serrata, perché, a parte i rischi contagio per gli atleti, sono i tifosi quelli a più alto rischio diffusione del virus Covid-19. Al di fuori dell'agonismo, comunque, l'attività fisica va fatta, all'aperto e a ogni età. Restare chiusi in casa e seduti in poltrona avrebbe conseguenze per gli anziani forse maggiori del virus. Gli stili di vita corretti non vanno mai abbandonati e l'attività fisica rientra tra le regole di buona salute. E non solo per gli anziani, visto che tra palestre, spa e scuole chiuse, già sui social si registrano lamentele relative all'aumento di peso. Molte le domande, cercheremo di rispondere con l'aiuto del virologo dell'università di Milano Fabrizio Pregliasco. **Che cosa è l'"open window", la finestra aperta nel fisico degli sportivi, sia agonistici sia amatoriali? È il paradosso dell'atleta, super uomo o super donna nella vita ma con una finestra aperta momentanea che li rende più fragili degli altri rispetto alle infezioni, agli agenti patogeni. Fragilità? Sì. Sforzi molto intensi causano una temporanea depressione del sistema immunitario. Il fenomeno si chiama "open window". Insieme alla vicinanza fra gli atleti in gara o negli spogliatoi, potrebbe spiegare i contagi come quello del 38enne fondista di Codogno (due maratone e una partita di calcio in sette giorni lo hanno reso più fragile di un settantenne) e dei giovani calciatori e del tecnico della Pianese di Siena: 4 giocatori e un addetto agli spogliatoi positivi al coronavirus, il tecnico e un altro calciatore ricoverati. **Sport e coronavirus sono forse alleati in senso negativo?** In generale no. Un livello normale di attività fa solo bene. Ma c'è appunto il problema della "finestra aperta". Diversi studi hanno misurato l'efficienza delle difese immunitarie su vari atleti professionisti, di diverse discipline, subito dopo sforzi molto intensi. Hanno notato questa temporanea depressione, alcune ore dopo l'allenamento o la gara, e l'hanno collegata a un rischio leggermente più alto di infezioni alle vie aeree superiori: naso e gola. Proprio i punti in cui esordisce la malattia da coronavirus.**



## Corriere dello Sport (ed. Campania)

FIN - Campania

---

E quanto tempo resta aperta la finestra? Varia da persona a persona e dall' intensità dello sforzo fisico ma in media è di due ore di "sonno" immunitario, che poi tornano normali. Anzi chi fa sport le ha più alte degli altri, per questo è una sorta di paradosso. Conta l' intensità dell' impegno fisico? mo di sforzi importanti, di quelli in cui alla fine sei esaurito. Non della pratica sportiva normale. **Coronavirus e spogliatoio invece sono alleati?** Sicuramente. Ottimi alleati. Anche perché di solito nello spogliatoio si va quando nella maggior parte degli atleti è in atto la depressione immunitaria. Tra calore e umidità, il droplet, le goccioline che con tosse o starnuti passano nell' aria e che contengono il virus, persiste più a lungo nell' ambiente e si spostano più rapidamente. Quindi sono a rischio sia gli atleti, sia i massaggiatori, i tecnici se presenti, gli accompagnatosi, eccetera. **Ma lo spogliatoio degli sport di squadra solamente?** No. Tutti, per i lottatori, i pugilatori, i nuotatori, i pesisti, i ciclisti, anche perché spesso la gara IL SUPPORTO TORINO - Il Torino di Moreno Longo non si ferma, con tutte le precauzioni del caso continua quindi il lavoro quotidiano al Filadelfia. **è individuale ma lo spogliatoio è comune. Quindi il contagio avviene respirando la stessa aria in cui è volatilizzato il droplet con il virus?** Sì, ma anche per contatto fisico tra gli atleti o per la condivisione di superfici e attrezzature sportive come spogliatoi, docce, equipaggiamenti protettivi, tappetini e sala pesi, ma anche attraverso acqua e cibo contaminati. Sono queste le "corsie" preferenziali delle malattie infettive che viaggiano così da un individuo a un altro. Per gli sport di squadra, l' Accademia americana di pediatria (Aap) ha pubblicato sulla rivista Pediatrics le linee guida per limitare la trasmissione delle malattie infettive tra i campioni in erba. Linee guida che consigliano anche un paio d' ore di riposo isolato dopo un allenamento intenso o una gara impegnativa. E c' è anche chi consiglia Intanto fioccano i buoni esempi anche all' interno della formazione granata. L' ultimo è firmato Simone Zaza, che non si dimentica mai della sua Basilicata. E proprio ieri il centravanti lucano ha lanciato su Instagram l' iniziativa: «lo resto a casa - Aiutiamo la nostra terra», una raccolta fondi sulla piattaforma gofundme.com. Questo il suo messaggio: «Ho deciso di impegnarmi in prima persona per supportare la mia terra e aiutare gli ospedali affinché si dotino di tutte le attrezzature necessarie per combattere l' emergenza che ha colpito la nostra Nazione. Ho avviato una raccolta fondi per la Regione Basilicata da destinare agli Ospedali di Policoro, Potenza

## Corriere dello Sport (ed. Campania)

FIN - Campania

---

e Matera ed incrementare le postazioni di terapia intensiva. Grazie di cuore a chiunque mi darà un aiuto». **Quali sport si possono praticare in sicurezza?** Il tennis, stando attenti alle distanze di sicurezza dagli altri. Il golf. Gli sport automobilistici e motoristici. Il ciclismo con le varie accortezze su sputi e borracce. L'atletica quando è individuale. Il nuoto, ma a rischio è l'ambiente della piscina e non lo sport... eccetera. L'importante è tenere sempre a mente il rischio spogliatoio e le regole di prevenzione che valgono per tutti, sportivi e non. Assolutamente no. Nemmeno gli animali domestici. Anzi per fare attività fisica portare a spasso il cane è ottimo, vanno evitati assembramenti, parchi affollati, tutto ciò che porta a distanza ravvicinata una persona con l'altra. Correre senza nessuno attorno è sicuro e da fare. **Ma allora conoscendo i meccanismi del rischio perché bloccare per esempio le partite di calcio?** Perché gli spalti diventano moltiplicatori di contagio. I tifosi e gli spettatori in genere sono gomito a gomito, sputano dall'alto verso il basso, urlano, starnutiscono, tossiscono in aree ristrette tra le varie persone. E questo negli stadi all'aperto e in quelli chiusi, come palazzetti dello sport o piscine. Alla "finestra aperta" si unisce l'aria fredda. Nel nostro sistema respiratorio abbiamo delle piccole ciglia che ci aiutano ad eliminare i microbi, ma che con le temperature basse funzionano meno. Quindi dopo una lunga gara di fondo il rischio è alto, soprattutto quando si crolla a terra esausti all'arrivo. Quando appunto si è dato tutto. **L'equitazione? Il cavallo non si infetta? Non è pericoloso?** E gli sport invernali? **Nel calcio, arbitri e guardalinee rischiano?** No, applicando le accortezze valide per tutti. Caso mai quelli del VAR, se in due e in un ambiente chiuso e ristretto. Ma allora perché lo stop al calcio o ad altri sport? L'aspetto simbolico è forte e utile ai fini di un'azione di contenimento del contagio, ma il vero problema sono gli spalti, aree ad altissimo contagio. In ogni caso andrebbero chiusi. Fin qui l'attività fisica agonistica, il rischio per gli atleti, ma il mondo si dovrebbe fermare chiuso in casa? Assolutamente no, per la salute soprattutto di bambini e anziani l'attività fisica è più che benefica, una sorta di cura obbligatoria. Quindi guai alla sedentarietà

## Corriere dello Sport (ed. Campania)

FIN - Campania

---

obbligata. Allora? Mezz'ora di passeggiata veloce, corsetta, tre volte a settimana. All'aperto, ma evitando situazioni affollate. Poi passeggiate con il cane, se lo si ha. È il minimo considerando che palestre e spa sono chiuse. Se si usano pesi o altri strumenti di allenamento in casa, ricordarsi sempre di pulire sempre tutti gli oggetti prima e dopo il loro uso. E le mani. Spero che il concetto di lavare spesso le mani cominci a entrare negli automatismi delle persone.



# Chiude il circolo Posillipo, capitano Saccoia: «Scelta saggia e condivisibile»

Responsabilità e saggezza. Il Circolo Nautico Posillipo resterà chiuso sino al 3 aprile 2020. Lo sport cittadino si adegua alle disposizioni ministeriali contenute nei decreti del Governo. Dopo la sanificazione della palestra e della piscina e l' interdizione agli atleti e agli utenti, cancelli sbarrati in via Mergellina 5. Misure straordinarie adottate al tempo del coronavirus. «Da capitano del Posillipo sono contento di come si è comportato il Sodalizio rossoverde in questi giorni di emergenza. Concordo pienamente con la chiusura della sede sociale. Scelta condivisibile», spiega Paride Saccoia, calottina numero 12. Un provvedimento improntato al buon senso, per contenere il rischio contagio. «Non ci pieghiamo alla psicosi». Impegno. «Donate i vostri soldi per una giusta causa. Sosteniamo chi può trovare una soluzione e salvare vite umane. Finora la maggior parte di noi aveva sottovalutato la situazione. Credo che ora non si possa più non considerare la gravità del problema. Aiutiamoci in ogni modo. Solo così quest' incubo finirà nel più breve tempo possibile». Il giocatore del Posillipo ha destinato il suo contributo al reparto di terapia intensiva dell' ospedale Cotugno, per la sperimentazione della cura e di un antidoto al Covid-19. «Diamo una mano. Spero in molti donino qualcosa alle strutture ospedaliere», auspica il centrovasca posillipino. Sospeso il campionato di A1. «Lo sport passa in secondo piano, al primo posto la salute di tutti, bene collettivo. La pallanuoto, come le altre discipline, andava fermata prima, così come l' adozione di determinati provvedimenti in favore di atleti e società. Situazione inaspettata, passerà sicuramente. Verranno tempi migliori e ci rimboccheremo le maniche. Gli allenamenti non sono da prendere in considerazione in questo frangente. Tornerà la normalità e torneremo più carichi di prima alla vita di tutti i giorni», avverte fiducioso Saccoia. Appello. «Momento di incertezza. Lascerei la parola ai medici e al settore sanitario, che dovrebbero indicarci la via. Siamo in una situazione di emergenza. E' il momento di pensare prioritariamente alla salute. Ci aspettano tempi duri. Ai giovani dico che è arrivato il momento di crescere. Bisogna ascoltare i genitori e seguire gli esempi positivi, in linea con le indicazioni delle istituzioni. La vita non è un gioco: serve essere civili». Rimedi. «Ignorare e disattendere le norme arreca un danno alla comunità e a se stessi. Io resto a casa: lavoro necessario, in alternativa smart working. No agli aperitivi. La nostra generazione si può organizzare con i social media. Non siamo in prigione. Alla coscienza del singolo affidate le dovute precauzioni. Bisogna cambiare le abitudini, per evitare il picco del contagio. Stiamo combattendo contro un nemico invisibile e letale, non solo per le persone anziane», osserva il giocatore classe '89 (nella foto di Rosario Caramiello). Italia zona protetta. «Dall' inizio non si è ben percepita la gravità. Bloccare i trasferimenti all' interno del Paese con 60 milioni di abitanti è una decisione forte, che non ha



precedenti. Sono molto preoccupato per l' immediato. Dobbiamo stare a casa il più possibile. Sarà una batosta per l' economia italiana e per quanti perderanno il lavoro. E' il momento di stringere i denti», conclude Saccoia. © RIPRODUZIONE RISERVATA.