Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 52 (1995)

Heft: 9

Artikel: Bacio dell'atleta

Autor: Liguori, Vincenzo

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999458

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Bacio dell'atleta

Vincenzo Liguori

La chiamano la malattia da bacio, tuttavia potrebbe anche essere ribattezzata la malattia dello sportivo. Ed il nome scientifico ? Mononucleosi, ovvero una infezione virale molto frequente tra i giovani atleti. Il perché è presto detto. Principale veicolo di trasmissione è la saliva. Quando colpisce si può già dire; addio stagione agonistica. E per fortuna, aggiungiamo noi, che colpisce una sola volta nella vita.

Il killer degli spogliatoi

L'agente causale è un virus dal nome difficile da pronunciare, Epstein-Barr (EBV), appartenente al gruppo degli herpes virus. Colpisce solo l'essere umano, che rappresenta anche il serbatoio e veicolo di trasmissione.
Principali vittime giovani di età compresa tra i 15 e 25 anni, con una leggera predilezione per il sesso femminile al di sotto dei 20 anni (sarà per caso perché le donne baciano di più?). Il fatto che l'infezione è molto frequente nelle persone che vivono in comunità, come ad esempio gli studenti di collegio, o negli sportivi è attribuito alla maggiore facilità di diffusione del virus in ambienti dove vivono più persone a stretto contatto.
E' la saliva, infatti, il veicolo di trasmissione. Nella saliva e nelle secrezione oro-faringee il virus di Epstein-Barr, infatti, risulta presente sia nella fase acuta della malattia, sia per mesi dopo la guarigione clinica. La possibilità dello scambio del virus attraverso il bacio, come pure negli spogliatoi è quindi molto alta.

Che mal di gola

Il periodo di incubazione è molto lungo e può raggiungere anche 7 od 8 settimane. Inutile quindi accusare il proprio partner, se magari un mese prima si è avuto un contatto stretto con qualcun d'altro.
I primi sintomi si manifestano sotto forma di mal di testa, malessere generale, dolori muscolari, inappetenza e, soprattutto, stanchezza. Segue poi, nella fase acuta, febbre, mal di gola con presenza di essudato sulle tonsille che appaiono ingrossate, aumento di volume dei linfonodi al collo e talora anche alle ascelle. Il medico riscontrerà anche un ingrossamento della milza. In qualche caso si sviluppa anche una forma di sofferenza epatica. Qualcun altro svilupperà anche una eruzione sul tronco sotto forma di macchie rossastre, che rassomiglia alla rosolia, alla scarlattina oppure ad una allergia.
La durata della malattia è di una o due settimane, ma è importante sapere, per chi fa sport, che può avere strascichi di durata più lunga.
La diagnosi viene posta in base alla sintomatologia clinica ed alla presenza, nel siero, di anticorpi contro il virus di Epstein-Barr. Un esame rapido, il monotest, permette di riconoscere immediatamente la malattia. È facile tuttavia, per il profano, confonderla con una tonsillite o faringite o, nelle fasi iniziali, con la rosolia.
Spesso, quindi, l'infezione decorre in maniera inapparente e non viene riconosciuta.

Mononucleosi e sport

Gli americani hanno constatato che, al di sopra dei 30 anni, circa il 90% delle persone hanno anticorpi per il virus EB. Ciò significa che in età giovanile si sono infettati.
Data la facilità con cui si contrae l'infezione negli sportivi, è di estremo interesse saperla riconoscere per tempo per evitare di attribuire a stanchezza o a scarsità di allenamento un periodo in cui l'atleta non «gira» come dovrebbe.
Una volta colpiti dalla malattia lo sportivo è interessato a sapere come comportarsi riguardo la ripresa dell'allenamento.
Gli americani, attraverso un protocollo messo a punto da Thomas Sevier, danno indicazioni molto precise.
Nella fase acuta della malattia, quando cioè si manifesta febbre, mal di gola e stanchezza, non è assolutamente consigliato continuare ad allenarsi. Non è neanche necessario, comunque, il riposo a letto che può essere causa di decondizionamento fisico ed addirittura ritardare la guarigione.
Il principale pericolo di un ritorno troppo precoce al training è il rischio di rottura della milza. Solo il medico, quindi, può decidere quando è il caso di riprendere gli allenamenti in maniera intensiva. In ogni caso sembra ragionevole avvertire l'allenatore, nonché i familiari e la società, che l'atleta non potrà tornare sui campi prima di tre settimane dalle prime manifestazioni della malattia.

Tre settimane e mezzo

Dopo tre settimane l'esame clinico, eventualmente accompagnato da una sonografia della milza, darà il via libera alla ripresa degli allenamenti regolari.
Se la milza non è più ingrossata, se non c'è più febbre e mal di gola ,si può permettere un ritorno alla pratica di sport. Vanno esclusi, tuttavia, gli sport di contatto, mentre sono permessi il nuoto, la bicicletta ed il jogging a circa il 50% dell'intensità massima previamente raggiunta dall'atleta.
Dopo una settimana di attività sportiva moderata, se il soggetto non ha più nessun sintomo, è permesso il ritorno alla piena attività.
Ricordarsi tuttavia che una sensazione di stanchezza anormale può persistere per alcune settimane. Inutile quindi rimproverare uno sportivo reduce da una tonsillite con febbre, e che si dimostra svogliato, non motivato oppure pigro, se non è possibile escludere che si tratti delle sequele di una Mononucleosi.

Mononucleosi

Ripresa dell'attività sportiva

Giorno 1-7	Riposo
Giorno 7-20	Riposo
Giorno 21	Ripresa dell'allenamento al 50% se: Nessun disturbo riferito dall'atleta Faringite ed ingrossamento dei linfonodi risolti Afebbrile Milza non ingrossata Esami di laboratorio normalizzati (bilirubina ed enzimi epatici)
Giorno 28	Ripresa degli allenamenti al 100% se: Nessun disturbo riferito dall'atleta Faringite ed ingrossamento dei linfonodi risolti Esami di laboratorio normalizzati (bilirubina ed enzimi epatici) Milza non ingrossata Afebbrile Nessuna complicazione

Tratto da T. Sevier - The Medical Clinics of North America, 3.1994

Dannato raffreddore

Una persona può statisticamente aspettarsi di beccarsi da una a sei volte all'anno un raffreddore. Questo provoca negli Stati Uniti, tra spese mediche ed assenza dal lavoro, due miliardi e mezzo di dollari di costi e 429 milioni episodi di malattia. Per uno sportivo contrarre una affezione delle vie respiratorie superiori può significare mandare in fumo anni di sacrifici e di allenamenti durissimi. Ne sanno qualcosa i molti atleti che, dai giochi olimpici fino all'ultima gara di paese, sono costretti a dare forfait o a registrare risultati inferiori alle aspettative, solo per un banale raffreddore o mal di gola.

Maledetto virus

Sembra poi che i virus che si ritengono tra i maggiori responsabili del raffreddore, prediligano proprio gli sportivi. Il perché è presto detto. Il contagio avviene attraverso le secrezioni del tratto respiratorio, sia direttamente attraverso le gocciolline che si diffondono sotto forma di aerosol nell'aria, sia attraverso la contaminazione di oggetti. E non c'è ambiente dove il contatto è più ravvicinato che gli spogliatoi dove gli sportivi si ritrovano prima o dopo la gara.
Sembra anche che il freddo non sia poi il maggiore responsabile dell'aumento delle malattie respiratorie nei mesi invernali. Ci si ammala più facilmente quando fuori fa freddo proprio perché si vive in ambienti chiusi, con scarso ricambio d'aria e minori occasioni di stare all' aperto.
Ancora controverso invece è il ruolo che può giocare lo stress e la stanchezza, dovuta all'esercizio fisico, nella predisposizione alle infezioni. C'è chi giura che quando si allena duramente sviluppa una maggiore resistenza contro le malattie. Altri invece riferiscono una certa facilità ad ammalarsi dopo aver affrontato una gara particolarmente dura.

Il neck check

Quello che è certo è che la performance atletica diminuisce notevolmente durante un episodio infettivo. A risentirne è la funzione cardiaca, respiratoria, muscolare. Altissimo è il rischio di lesioni muscolari se non si riduce il carico di lavoro, anche se non è necessario ricorrere al riposo assoluto.
Gli americani, con in testa Sevier ed Eichner, molto pragmaticamente hanno introdotto una regola pratica di comportamento, che hanno chiamato «neck check». Brevemente se i sintomi sono localizzati al di sopra del collo, cioè naso chiuso o che cola, l'atleta dovrebbe allenarsi al 50% circa del carico di lavoro abituale. Dopo alcuni minuti se l'atleta si sente meglio può aumentare il carico di allenamento. Se sta peggio dovrebbe smettere o riposare. Nel caso in cui invece i sintomi sono localizzati al di sotto del collo, con tosse secca o produttiva di catarro, dolori muscolari, vomito o diarrea, allora l'astensione dall'esercizio deve essere assoluta.
In caso di malattia con sintomi sistemici, con disturbi cioè non limitati ad un singolo organo (come potrebbe essere il naso per il raffreddore comune), allora bisognerebbe osservare un periodo di riposo da 10 giorni a due settimane. Se non si segue questa precauzione allora ci si può aspettare un rischio di ricaduta in tempi brevi, di infortunio, o peggio di complicazioni gravi che possono arrivare fino a disturbi del ritmo cardiaco. Alcuni episodi di morte improvvisa in giovani atleti sono legati proprio al fatto di aver ripreso a gareggiare a ritmo pieno prima di essere perfettamente guariti da una malattia delle vie respiratorie superiori.

La prevenzione

La prevenzione riposa su regole generali valide per tutte le malattie. Prima di tutto occorre evitare il contatto stretto con persone potenzialmente portatrici del virus. Se gira il raffreddore allora fuggire appena possibile da ambienti chiusi , non dividere con altri il proprio asciugamano, dare spazio ad una dieta ricca in vitamine. Anche il riposo dopo l'esercizio può giovare al benessere generale, dato che le infezioni respiratorie sembrano trovare un terreno facile se l'individuo è stanco e quindi le sue difese immunologiche risultano indebolite. ■