

## Correre con la mascherina? Si rischia lo svenimento

**Pubblicato:** Mercoledì 29 Aprile 2020



Quando il **4 maggio** partirà la **fase due**, si potrà tornare a fare attività fisica all'aperto. I runners attendono con ansia il grande giorno ma c'è un argomento rimasto in sospeso, su cui ancora non c'è chiarezza: **l'uso delle mascherine durante l'esercizio sportivo**. (foto Pixabay)

Oggi **Medical Facts** il sito gestito da **Roberto Burioni** entra nel merito della questione facendo intervenire un esperto, *Giacomo Astrua* che spiega che cosa può accadere a chi corre indossando la mascherina

Quello che è certo è che può essere pericoloso svolgere con una mascherina un'attività fisica che sfrutta il metabolismo energetico aerobico obbligato (gli sport "cardio" come la corsa), o facoltativo (come può esserlo una sessione di ginnastica all'aperto). Perché? Durante questa tipologia di attività fisica il nostro organismo necessita di una corretta respirazione per innescare il metabolismo energetico che permette lo svolgimento della stessa: in pratica gli serve inalare ossigeno ed espellere anidride carbonica, il tutto con una frequenza più elevata rispetto ad uno stato di riposo.

Se, poniamo il caso, corriamo con una mascherina, nello spazio tra la mascherina e il viso si creerebbe un'atmosfera ricca dell'anidride carbonica dai noi stessi espirata durante lo sforzo. Di conseguenza, andremmo a inspirare un'aria con un'eccessiva concentrazione di questo gas e una minor concentrazione di ossigeno.

Risultato? Capogiri, stato confusionale, mal di testa, aumento della frequenza respiratoria, tachicardia, fiato corto, aumento della pressione, perdita della coordinazione, problemi di vista, cianosi, stanchezza precoce e anche la perdita dei sensi e lo svenimento, perché se il corpo non può svolgere il lavoro a cui lo sottoponiamo l'unica arma di difesa che ha è quella di fermarsi, volenti o nolenti.

Ora, leggo di alcuni produttori che stanno studiando mascherine apposite, che dovrebbero permettere un repentino passaggio di grandi quantità di gas ed evitare che si crei questa atmosfera ricca di anidride carbonica. Ancora non se ne conosce l'efficacia, aspettiamo i risultati e le esperienze sul campo.

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it