

Roma, 18 settembre 2009

A tutte le Società Sportive
Agli Insegnanti Tecnici

Commissione Medica I.J.F. – Raccomandazioni

La Commissione Medica della Federazione Internazionale di Judo (I.J.F.) ha recentemente inviato un comunicato in cui si elencano una serie di raccomandazioni volte al fine di prevenire possibili infezioni micotiche da *tinea corporis gladiatorum* ed in maniera più particolare della sua forma *tinea capitis*.

Ritengo sia opportuno, prendendo spunto da questa comunicazione, richiamare all'attenzione dei praticanti delle nostre discipline quelle che sono le problematiche connesse a queste patologie e le opportune precauzioni che ne prevengono la diffusione.

Le infezioni micotiche o dermatofitosi sono un problema sanitario abbastanza frequente nel mondo dello sport e particolarmente in quegli sport di combattimento dove avviene un serrato contatto corpo a corpo.

Inoltre, ambienti caldi ed umidi, come ad esempio le docce, gli spogliatoi e le palestre sono adatti alla proliferazione dei funghi, che si attaccano agli strati più superficiali della cute, tra le dita, tra i capelli e le unghie.

Nei nostri Atleti l'infezione si può manifestare con più frequenza su testa, collo, spalle, torace, braccia, cioè nelle zone tipiche di contatto del corpo a corpo.

Ciò significa che il fungo si propaga direttamente da persona a persona tramite contatto della pelle.

Le lesioni sono caratterizzate da prurito e se il fungo attacca il cuoio capelluto, si ha produzione di squame e perdita di capelli, problemi che, se non affrontati tempestivamente, possono provocare serie conseguenze.

L'Insegnante Tecnico dovrebbe periodicamente ricordare agli Atleti che in caso di insorgenza di prurito e di arrossamento cutaneo, va consultato un dermatologo e in

caso di accertata infezione vanno sospesi gli allenamenti e le gare. Sarà il dermatologo a stabilire il momento di ritorno all'attività in palestra.

Per quanto riguarda la prevenzione, raccomando un controllo attento, anche se discreto per non creare allarmismi, da parte degli Insegnanti Tecnici sulla presenza di eventuali zone irritate e pruriginose sulla cute degli Atleti.

Inoltre, è opportuno educare gli Atleti ad un'igiene di base e, precisamente:

- non salire sul tappeto con i piedi sporchi, se necessario lavarli ed asciugarli prima;
- non camminare mai a piedi scalzi al di fuori del tappeto;
- usare sempre calzature adeguate nel tragitto tra spogliatoio e tappeto;
- indossare sempre indumenti puliti;
- evitare di scambiare asciugamani o altri capi per l'igiene intima con altri soggetti;
- ricordarsi che gli indumenti non traspiranti (le cosiddette "sudorette" indossate per il calo peso) possono contribuire allo sviluppo delle micosi.

Infine, è buona norma igienica lavare con ipoclorito di sodio i tappeti, le docce e gli spogliatoi almeno una volta a settimana.

Confidando che queste semplici raccomandazioni trovino puntuale applicazione nelle palestre per salvaguardare il sereno svolgimento dell'attività in un ambiente igienico e sano, colgo l'occasione per rivolgere a tutti un cordiale saluto.

Il Medico Federale
Prof. Andrea Lino