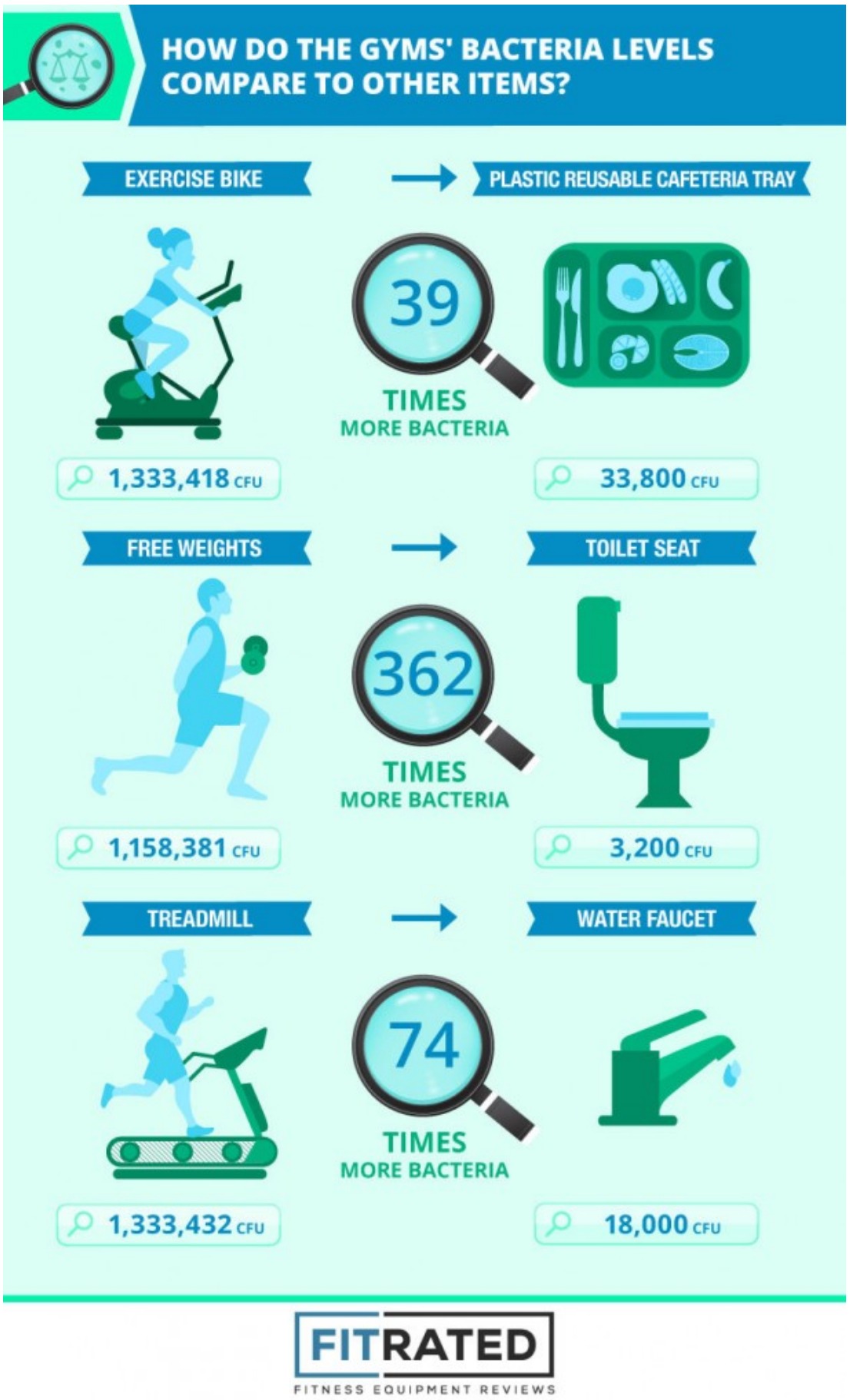
fanpage.it

Quanto sono sporchi gli attrezzi da palestra? Su ogni peso più batteri che sul water

2 minuti

Ognuno di noi l'ha sempre sospettato, adesso arriva la conferma scientifica. I pesi che siamo soliti usare in palestra, i tapis roulant e cyclette – sostanzialmente gli attrezzi più utilizzati da chi fa esercizio fisico – sono completamente ricoperti di germi. Il team di ricerca di FitRated ha studiato e scoperto quanto in realtà sono sporche le macchine da palestra: più di quanto possiamo immaginare. Dopo aver raccolto campioni di batteri provenienti da ventisette diversi attrezzi in tre differenti importanti palestre, i ricercatori hanno rilevato che il tipico peso libero contiene trecentosessantadue volte più batteri rispetto alla seduta di un water; la cyclette media ha anche trentanove volte più batteri rispetto a un vassoio di plastica riutilizzabile come quelli in uso nei self

service.


HOW DO THE GYMS' BACTERIA LEVELS COMPARE TO OTHER ITEMS?
EXERCISE BIKE
PLASTIC REUSABLE CAFETERIA TRAY
39
TIMES
MORE BACTERIA
1,333,418 CFU
33,800 CFU
FREE WEIGHTS
TOILET SEAT
362
TIMES
MORE BACTERIA
1,158,381 CFU
3,200 CFU
TREADMILL
WATER FAUCET
74
TIMES
MORE BACTERIA
1,333,432 CFU
18,000 CFU
FITRATED
FITNESS EQUIPMENT REVIEWS

Ad essere preoccupante, però, non è solo la quantità di germi, ma anche il tipo. Secondo lo studio, oltre il 52 per cento dei batteri trovati sui tapis roulant possono causare infezioni della pelle, polmonite e anche setticemia . Complessivamente, il 70 per cento dei batteri rinvenuti si sono rivelati potenzialmente nocivi per l'uomo. Come difendersi? Il team di ricerca consiglia di pulire spesso gli attrezzi: "Assicurarsi di disinfettare le macchine sia prima che dopo averle utilizzate, non andare in giro a piedi nudi, non toccarsi il viso, lavarsi sempre le mani e togliersi l'abbigliamento da palestra subito dopo un allenamento".