

SaronnoNews

Matteo Colombo, il runner saronnese in California: “Non andate a correre”

Stefano Ciccone · Thursday, March 19th, 2020

#iononvadoacorrere: è l’hashtag lanciato sul proprio profilo Facebook da **Matteo Colombo, runner saronnese da poco trasferitosi in California**, dove ha ottenuto la terza posizione alla **Stanford Dish Race**.

Cresciuto tra Saronno e Turate, Matteo ha cambiato vita a gennaio **spostandosi negli Usa per seguire la moglie Maria Caterina**, impegnata in un’esperienza di post dottorato alla Stanford University. Una scelta di vita nella quale Matteo non ha rinunciato alla sua **grande passione per il podismo, che coltiva ormai da 11 anni**: a fine febbraio ha infatti partecipato alla **Stanford Dish Race, prima gara in California, piazzandosi in terza posizione** e vincendo la medaglia di bronzo, ed è ora focalizzato sulla maratona di San Francisco che si terrà a luglio. Ma l’**emergenza Coronavirus** ha preso il sopravvento anche negli States, dove è stato dichiarato lo stato di emergenza nazionale, imponendo uno stop forzato anche al runner saronnese:

«Mi sono trasferito a gennaio in California con mia moglie Maria Caterina, che è stata assunta come ricercatrice postdoct alla Stanford University. Lei si occupa di sviluppare immunoterapie innovative nella ricerca oncoematologica pediatrica (CAR-T cells). Io attualmente frequento un corso d’inglese gratuito istituito dalla Stanford University per i famigliari dei ricercatori e durante il tempo che mi rimane, oltre ad occuparmi delle faccende domestiche, porto avanti **la mia passione per la corsa, nata 11 anni fa in Italia**. A fine febbraio ho partecipato alla Stanford Dish Race, prima gara in California, gara di **3,25 miglia all’interno dell’iconico Dish di Stanford**, riserva naturale di proprietà di Stanford, dove ho tagliato il traguardo in terza posizione assoluta vincendo la medaglia di bronzo. Sono molto contento della mia prova e buona la prima. Dopo questo risultato fatto domanda per entrare in graduatoria élite alla **maratona di San Francisco**, che si terrà a luglio, quindi speriamo di ricevere quanto prima una mail di approvazione da parte degli organizzatori. Ovviamente il tutto è subordinato all’evolversi dell’emergenza sanitaria».

Il governo americano ha infatti disposto un’ordinanza di **isolamento per sei contee della Bay Area**, tra cui la contea di San Mateo, luogo di residenza di Matteo e Maria Caterina. Il decreto, come in Italia, permette lo svolgimento dell’attività fisica e motoria individuale, senza creare assembramenti, ma **il runner ha preso la decisione di fermarsi per almeno tre settimane**:

«Il numero dei contagi da Covid-19 sono aumentati di netto. E’ arrivata un’**ordinanza di chiusura e isolamento** per tre settimane, fino al 7 aprile, per San Francisco e per sei contee della Bay Area, compresa la contea di Santa Clara, dove c’è la Stanford University, e la contea di San Mateo, dove

abbiamo l'abitazione. Mia moglie in riferimento all'ordinanza e alle disposizioni arrivate dai vertici del suo dipartimento, lo Stanford Cancer Institute, ha congelato gli esperimenti su cui stava lavorando in questi due mesi e mezzo, e svolgerà comunque lavoro da casa. **Io invece per tre settimane non andrò a correre**, sebbene il decreto non vieti le attività sportive all'aperto purché non ci siano affollamenti rischiosi, e studierò inglese da casa visto che le attività universitarie sono momentaneamente cancellate. Spero che questa situazione cali nel tempo e che si possa ritornare alla normalità».

Una linea decisionale netta, quella presa da Matteo, che si traduce in un **chiaro messaggio a tutti gli appassionati italiani del podismo**. Andare a correre rappresenta comunque un'attività **decisamente rischiosa**, a fronte dell'alta infettività del virus, e un **atto irresponsabile**. **Matteo mette in campo la sua esperienza e le conferme degli studi scientifici:**

«Penso sia chiaro a tutti il fatto che la questione più critica riguarda la diffusione virale nei soggetti positivi ma asintomatici. E **l'unico modo per evitare la trasmissione è uscire di casa il meno possibile**. Sul fatto che ci sia un decreto che non lo vieti completamente, a mio parere non è del tutto frutto di buon senso e logica: potrebbe esserci un corridore che ha la malattia ma che non presenta sintomi, il quale potrebbe diffondere nell'aria o nell'ambiente che lo circonda particelle virali. Questo ovviamente è frutto di **ciò che la scienza ci ha fornito sulla base degli studi svolti sull'epidemiologia del virus**. Pare che questo virus abbia vitalità lunga, quindi se uno più corridori escono a correre all'aperto **il rischio di ulteriore circolazione del virus** è tanto più alta, quanto più alta è la frequenza e la mole di persone all'aria ambiente».

C'è anche un altro aspetto molto importante da tenere in considerazione per chi pratica sport e attività fisica di media/alta intensità.

«Nelle 3 ore successive alla pratica sportiva fino ad arrivare anche a 72 ore dopo l'aver svolto l'esercizio fisico, **il nostro sistema immunitario** risente di questo stimolo stressante, da attività fisica intensa, rendendosi per quel lasso di tempo vulnerabile e maggiormente interessato ad eventuali attacchi patogeni provenienti dall'ambiente circostante. Questo lasso di tempo è chiamato **'Open Window'** e la sua vulnerabilità è soggettiva: può durare poco, come può durare svariate ore. Questo per dire che 'la fortuna è cieca, ma la sfortuna ci vede benissimo', si potrebbero verificare anche delle infezioni patogene importanti, di altro genere e di altra natura che richiedono l'intervento, nei casi più estremi, degli operatori medico-sanitari. Ovviamente con le problematiche già presenti, **sarebbe da irresponsabili cadere o mettersi nelle condizioni di poter cadere in situazioni che potrebbero essere tranquillamente evitate**. Quindi a maggior ragione lo stare in casa, e lo svolgere attività diverse da ciò che è la nostra routine quotidiana, è l'unica arma necessaria per contenere questo maledetto Coronavirus».

This entry was posted on Thursday, March 19th, 2020 at 3:04 pm and is filed under [Sport](#), [Storie](#), [Varesotto](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.

