

No t'ofegaràs corrent amb mascareta: un estudi demostra que es respira igual que sense

Els nivells d'oxigen en sang i als músculs es mantenen invariables fent esport amb la boca tapada, segons una universitat canadenca



Un ciclista pedalejant amb mascareta. | Europa Press

Un nou estudi de la Universitat de Saskatchewan, al Canadà, ha constatat que el rendiment en l'exercici i els nivells d'oxigen a la sang i als músculs no es veuen afectats en el cas de les persones sanes que porten una mascareta mentre fan activitat física.

L'estudi mirava d'esbrinar si usar mascareta podia comprometre l'absorció d'oxigen o augmentar la respiració de diòxid de carboni, però no n'ha trobat cap evidència. El treball acadèmic ha estat publicat a la revista científica *International Journal of Environmental Research and Public Health*.

"Les nostres troballes són importants perquè indiquen que les persones poden fer servir mascaretes durant l'exercici intens sense efectes perjudicials en el rendiment i amb un impacte mínim en l'oxigenació", expliquen els investigadors.

L'ús de mascaretes fent exercici en espais interiors, com ara gimnasos, podria permetre que aquests centres poguessin mantenir l'activitat sense risc de contagi, apunten els autors de l'estudi. "També podria permetre que continuïn els esports en què la transmissió de la Covid sembla ser alta", apunten.

En l'estudi van participar 14 homes i dones físicament actius, en bones condicions de salut. Es va demanar que fessin un escalfament en una bicicleta estacionària, i després que augmentessin de forma progressiva la intensitat del pedaleig, fins que no poguessin incrementar més la velocitat.

Els participants van fer la prova tres cops cada un, un cop amb mascareta quirúrgica, un altre amb una mascareta de tela i un tercer cop sense mascareta. Els investigadors van registrar els nivells d'oxigen a la sang i als músculs dels participants durant tota la prova.

[plantillacoronavirus]