

# La salute va in bici

(16 maggio 1999) - Corriere Salute

Oltre la metà degli italiani va in bicicletta, certamente non come i campioni che si cimentano nell' 82° Giro d' Italia, ma più semplicemente per trovare una valida alternativa all'auto, soprattutto col sopraggiungere della bella stagione, o per fare, divertendosi, dell' attività fisica all' aria aperta.

Ma andare in bicicletta è davvero un sano esercizio? Il dottor Alberto Ventura, traumatologo dello sport all' Istituto ortopedico Gaetano Pini di Milano e docente all' Istituto superiore di educazione fisica di Milano, ci spiega quali sono i vantaggi del pedalare e quali accorgimenti adottare nella scelta del mezzo per evitare infortuni e traumi a carico dell' apparato osteo - articolare e muscolare. "Come tutte le attività svolte senza intenti agonistici, anche il ciclismo non deve essere esasperato: la sua pratica, per trarne il massimo beneficio, deve essere moderata, graduale e soprattutto costante. "sarebbe un grave errore seguire le tabelle di allenamento di chi pedala per professione", premette Ventura.

## **I vantaggi del ciclismo sono molteplici.**

\* Nella muscolatura aumenta il numero dei capillari aperti e ciò consente una migliore irrorazione sanguigna.

\* La frequenza cardiaca si abbassa e aumentano sia il diametro delle fibre muscolari cardiache sia il volume del cuore.

\* L' attività fisica induce anche una specie di ginnastica respiratoria, che migliora l' attività polmonare.

\* La pratica del ciclismo determina un aumento di diametro delle fibre dei muscoli, principalmente quelle delle gambe.

\* Infine, l' uso della bicicletta può aiutare a perdere peso, ma solo se unito a una dieta specifica. In persone fortemente in sovrappeso è un esercizio migliore, da un punto di vista ortopedico, rispetto alla corsa a piedi, perché il peso del corpo viene "scaricato" sul mezzo, senza sottoporre la colonna e l' articolazione del ginocchio ad eccessivo sforzo.

Andare in bicicletta non presenta particolari controindicazioni, a patto di provare la bicicletta e di pedalare un po' prima dell' acquisto, per poter scegliere il modello più confortevole ed evitare, di conseguenza, posture scorrette durante la pedalata. Pedalare male può provocare dolori alla muscolatura della fascia lombare, che trovano la soluzione, oltre che nelle terapie antidolorifiche, anche in alcuni aggiustamenti meccanici del mezzo (abbassare o alzare sella e manubrio fino a trovare la posizione ideale).

Nathalie Biasiolo

### In questi casi fa bene - Agevola la circolazione

Che la bicicletta sia uno sport salutare e completo, paragonabile al nuoto, è un concetto abbastanza diffuso, ma il ciclismo fa bene davvero a tutti? Ecco a chi fa bene.

**Problemi di cuore.** "La bicicletta e' benefica per il cuore e per la circolazione" spiega Enrico Arcelli, il medico dello sport che ha contribuito, grazie alle sue ricerche, al record dell' ora stabilito da Francesco Moser nel 1984. "Pedalare con una certa continuità riduce il rischio di infarto, ma anche di diabete e di ipertensione". Tuttavia prima di inforcare la bicicletta e' bene consultare il cardiologo.

**Sovrappeso.** La bicicletta e' utile per smaltire i chili di troppo. Inoltre, e' provato che tende ad abbassare i trigliceridi (basta qualche settimana di allenamento costante) e, più alla lunga, anche il colesterolo.

**Mal di schiena.** Pedalare fa bene alla colonna: aumenta lo spazio tra le vertebre e scarica in avanti il peso della colonna stessa.

**Equilibrio.** La bicicletta e' ideale per i bambini: oltre a garantire il divertimento, li aiuta a conquistare e a sviluppare il senso dell' equilibrio. A tale proposito e' consigliabile insegnare loro a fare a meno delle rotelle laterali entro i quattro anni di eta' .

Marta Erba

### In questi casi è sconsigliata - Prudenza è d' obbligo

Ci sono talvolta delle situazioni che sconsigliano l' uso della bicicletta. Vediamo le principali. **Cardiopatici non allenati.** Soprattutto chi soffre di cuore deve adottare delle precauzioni: affrontare lunghi percorsi, specie in salita, senza essere allenati può facilitare un infarto. "Se non si e' mai fatto sport e' importante procedere per gradi", avverte Arcelli. Per non incorrere in sforzi eccessivi e' consigliabile munirsi di un cardiofrequenzimetro, uno strumento venduto in farmacia, attraverso il quale è possibile calcolare la frequenza cardiaca in relazione all' intensità dello sforzo. **Disturbi dell' equilibrio.** Questa probabilmente l' unica vera controindicazione della bicicletta. Chi soffre di labirintiti o di crisi vertiginose rischia pericolose cadute. **Ipertrofia prostatica.** Le lunghe sedute sul sellino possono nuocere alla prostata, favorendone l' infiammazione. **Fertilità .** Gli andrologi tendono a sconsigliare la bicicletta agli uomini che hanno un deficit di spermatozoi, perché la sollecitazione meccanica dei testicoli dovuta alle pedalate potrebbe peggiorare la situazione fino a portare alla sterilità.

m. e.

## **Passeggiate davvero vantaggiose.**

### **Così prendi il via in pieno benessere. Ecco le regole da osservare per non affaticarsi**

La bicicletta ideale deve consentire una pedalata rotonda, sicura e non creare disturbi a carico della colonna vertebrale e del ginocchio. La posizione di guida dovrebbe essere sempre comoda per permettere di poter condurre il mezzo con le braccia distese, oppure leggermente piegate. In questo secondo caso è più facile assorbire i piccoli traumi che derivano dall' impatto del mezzo in movimento con il terreno, qualora questo sia accidentato o sconnesso.

**Telaio.** La struttura della bicicletta merita due diverse considerazioni; nei normali modelli in commercio esistono delle misure standard con telai più alti per l' uomo e più bassi per la donna. La misura del telaio viene abitualmente presa calcolando l' effettiva distanza che c' è tra il centro della pedivella (dove s' inserisce il pedale) e la sella. Le misure sono di 56 cm per l' uomo e 52 cm per la donna. Naturalmente poi la bicicletta può essere regolata a seconda delle caratteristiche fisiche e le esigenze di ciascuno, per esempio, alzando o abbassando il manubrio e la sella. Il discorso è diverso, invece, per quanto riguarda il telaio della bicicletta da corsa che risponde a diverse esigenze e caratteristiche. Misurando l' altezza, la lunghezza dei piedi e delle braccia, il cavallo, il busto e la larghezza delle spalle del ciclista è infatti possibile costruire un telaio personalizzato.

**Manubrio.** La posizione del manubrio è fondamentale per non creare problemi alla schiena. Dovrebbe essere posizionato a un'altezza leggermente superiore rispetto a quella della sella per evitare di mantenere, durante la pedalata, una posizione troppo piegata in avanti che, alla lunga, causa dolori alla colonna vertebrale e dolori muscolari di entità sempre maggiore.

**Sellino.** Deve essere leggermente inclinato in avanti e la sua altezza deve consentire di toccare terra con il piede. Un suggerimento è quello di provare più volte la posizione prima di trovare il giusto assetto che permetta di ottenere il massimo rendimento durante la pedalata e la massima comodità . Per le persone che hanno problemi a carico del ginocchio (per esempio, infiammazioni articolari) l' altezza della sella deve essere quella che, provando a pedalare, non fa avvertire dolore. La sella dovrebbe anche essere non troppo dura e non troppo stretta, in maniera tale da ridurre la pressione nella zona perineale per evitare fastidiosi formicolii e bruciori.

n.b.

#### **Pronto soccorso Per incidenti di percorso**

Braccia, mani e spalle sono le parti del corpo più esposte quando si cade dalla bicicletta. La prima cura dopo il trauma è applicare ghiaccio sulla zona e andare al più presto al pronto soccorso per le cure più opportune. Meno gravi, ma più diffuse, sono le escoriazioni, soprattutto alle mani e ai gomiti. In questi casi bisogna lavare bene e ripetutamente la ferita e disinfettarla. La zona deve poi essere successivamente protetta con un cerotto o con una fasciatura. Per evitare le escoriazioni alle mani bisogna utilizzare i guanti da ciclista, che assicurano anche una presa più salda sul manubrio. Le protezioni per le gambe sono invece poco utili e possono ostacolare la pedalata. Infine, anche se i traumi alla testa non sono frequenti, i medici sportivi [ma soprattutto il buon senso n.d.c.]consigliano di usare il casco. m. f.

[http://archiviostorico.corriere.it/1999/maggio/16/salute\\_bici\\_cs\\_0\\_990516063.shtml](http://archiviostorico.corriere.it/1999/maggio/16/salute_bici_cs_0_990516063.shtml)