

CICLISMO E SALUTE DELLA PROSTATA



Si parla molto dei legami fra ciclismo e i rischi legati al benessere della prostata

In realtà non esiste uno studio scientifico serio che dimostra che ci siano dei collegamenti fra i disturbi della sessualità, le malattie prostatiche e la pratica del ciclismo. Solo uno studio, realizzato in Gran Bretagna nel 2014, ha evocato la possibilità di un rischio di contrarre il cancro alla prostata presso i maschi di età superiore ai 50 anni che praticano il ciclismo per almeno 8,5 ore la settimana. Questo studio, di cui si trovano ampi riferimenti in rete, sostiene che questi maschi hanno un rischio sei volte superiore ai loro colleghi che praticano ciclismo per meno di 3,75 ore la settimana. Lo studio è stato criticato sia per l'esiguità del campione (circa 5mila soggetti) che per le modalità del questionario (effettuato via internet) che non ha permesso un approfondimento medico delle risposte.

Comunque sia lo studio conclude che: *“Non possiamo dire, sulla base dei nostri risultati che il cancro alla prostata sia causato dal ciclismo. Per questo non è possibile consigliare di ridurre il volume di ore sulla bicicletta dopo una certa età, per paura di sviluppare tale patologia. Il ciclismo ha moltissimi effetti positivi sul fisico e sulla psiche che sovrastano qualunque rischio possa essere mai connesso con la pratica stessa”*.



Fra l'altro c'è da segnalare che lo studio inglese ha dimenticato di ricordare che nel campione studiato i casi di cancro alla prostata sono risultati di tre volte inferiori a quelli rilevati in generale nella popolazione. Segno che comunque il ciclismo minimizza i rischi di cancro anche alla prostata (come a tutti gli altri tipi di cancro).

Non ci stancheremo di ripetere che fare del ciclismo è un'attività salutare sotto tutti i punti di vista; si tratta di un esercizio eccellente per l'apparato respiratorio, cardiovascolare e muscolo-scheletrico.

Quindi possiamo con certezza affermare che non esiste alcun legame dimostrato fra ciclismo e insorgere della prostatite e del cancro alla prostata.

Tutto lascia ritenere che si tratti di un “luogo comune” non scientificamente dimostrato.

Vediamo ora la questione della sella.

Secondo un altro studio inglese, questo del 2007, le selle con un buco centrale (per evitare la compressione del perineo) e molto “cariche” di gel (per attutire i colpi) non servono ad evitare l’insorgere delle patologie prostatiche. Insomma se non avete problemi alla prostata l’utilizzo di queste selle non vi eviterà di soffrirne in seguito. Quindi utilizzatele se ci state comodi altrimenti indirizzatevi su altri modelli.



Diverso è il discorso se si hanno problemi alla prostata. Selle adatte possono essere molto utili per evitare i dolori.

Le selle “speciali” sono di due tipi:

- Quelle destinate ad alleviare la pressione sulla regione perineale
- Quelle che riescono ad alleviare il peso sia sulla regione perineale che su quella prostatica.

Le prime sono quelle che nella maggior parte dei casi hanno un vuoto al centro per ridurre lo schiacciamento della zona perineale e quindi evitare che la prostata possa infiammarsi per via dei sobbalzi.

Esistono anche quelle vuote al centro e “senza becco” (punta) oppure con una “punta” anch’essa solcata al centro. Solitamente sono rafforzate con gel per attutire i colpi e ripartire la pressione in modo uguale su tutta la sella. In commercio ne esistono moltissime di svariati marchi, anche famosi: Prólogo, Selle Italia, SMP, Selle San Marco, Bontranger, ISM, Fizik ed altri.

Le seconde sono invece selle “speciali” che hanno la caratteristica di essere divise in due parti in modo da evitare ogni tipo di contratto fra perineo e sella e quindi ogni forma di pressione su questa zona e quindi anche sulla prostata.



Il limite di queste selle è che spesso non sono molto confortevoli.

La sella perfetta ...

I ricercatori dell'Università dello sport di Colonia, in Germania, hanno cercato di individuare le caratteristiche di una sella comoda e capace di non creare problemi. Secondo questo studio il becco, contrariamente a quanto ritenuto finora, deve essere robusto e non sottile e affusolato. Più aggressiva è la posizione di guida, come quella dei ciclosportivi, maggiore è la pressione esercitata sul becco. Quest'ultimo deve essere quindi in grado di resistere e di donare comfort al ciclista, per cui è necessario che sia disegnato in modo da essere morbido e arrotondato. La parte centrale della sella è la più importante per donare comfort. Ed è qui che i ricercatori dell'Università di Colonia hanno finalmente definito scientificamente se sia necessaria la presenza del buco nella sella. La risposta è stata: dipende. Questo perché un buco che non sia ben progettato sul profilo pubico del ciclista, fa sì che quest'ultimo sposti la pressione dal centro di sella a un altro punto, creando dei sovraccarichi in altre zone. Quindi usare una sella che non è disegnata per la nostra conformazione anatomica non apporta alcun vantaggio, nonostante sia dotata del buco.

I ricercatori hanno scoperto che per alleviare la pressione sul pavimento pelvico è fondamentale che la sella abbia un canale centrale più basso, una sorta di scarico che dal becco raggiunga il retro della sella. Che poi questo sia un buco o un canale ribassato, l'importante è che sia disegnato in modo da alleviare la massima pressione dalle zone genitali e perianali.

<https://www.bikeitalia.it/bici-e-sella-come-trovare-la-sella-perfetta-per-la-nostra-bicicletta/>



Per concludere, bisogna usare alcuni accorgimenti:

1. **innanzitutto, ascoltare il proprio corpo**: se dopo un'uscita in bici si avvertono dolori perineali, disturbi della minzione o bruciore mentre si urina, è necessario regolarsi. Una cosa è se questo accade dopo un'uscita breve una cosa se ci capita dopo un "lungo". Nel primo caso forse basta regolare le misure della bici e della sella, nel secondo caso bisogna invece darci una regolata noi. Infatti il problema può essere dovuto a un sovraccarico per il troppo sforzo o le troppe ore in sella. Eccedere non fa bene a nessuno, sia che si soffra di prostatite sia che si stia benissimo.
2. **tenere sempre d'occhio la minzione**, con particolare attenzione all'eventuale sanguinamento;

3. **se si sono superati i 50anni fare controlli regolari** e, eventualmente, rivolgersi ad uno **specialista** per seguire una cura adatta;
4. **ridurre la pressione perineale**, montando sulla propria bicicletta una sella adatta;
5. **consultare un buon biomeccanico** che aggiusti le misure della bicicletta in modo che possiate fare le vostre pedalate in assoluta comodità;

L'importante è non farsi prendere dal panico.

Non si tratta di abbandonare l'attività ciclistica ma, molto più semplicemente, di personalizzarla alle proprie esigenze.

Fonti:

<http://www.bikeitalia.it/ciclismo-e-problemi-alla-prostata/>

<https://www.selleitalia.com/fr/tipsgo-fr/velo-et-urologie/>

<http://phil443.unblog.fr/2007/02/24/refaire-du-velo-avec-une-prostatite/>

<https://www.cyclingweekly.com/fitness/essential-guide-to-prostate-health-for-cyclists-234445>

<https://baptisthealth.net/baptist-health-news/frequent-cycling-and-prostate-risks/>