Una prostata sana grazie al ciclismo

Sebbene l'attività ciclistica intensa possa causare alcuni problemi urogenitali, non causa il cancro alla prostata.

Sfatiamo questa voce persistente.

^^^

Il ciclismo è uno sport riconosciuto per i suoi numerosi benefici sulla salute cardiovascolare, polmonare, muscolare, articolare, ossea, immunitaria , ecc.

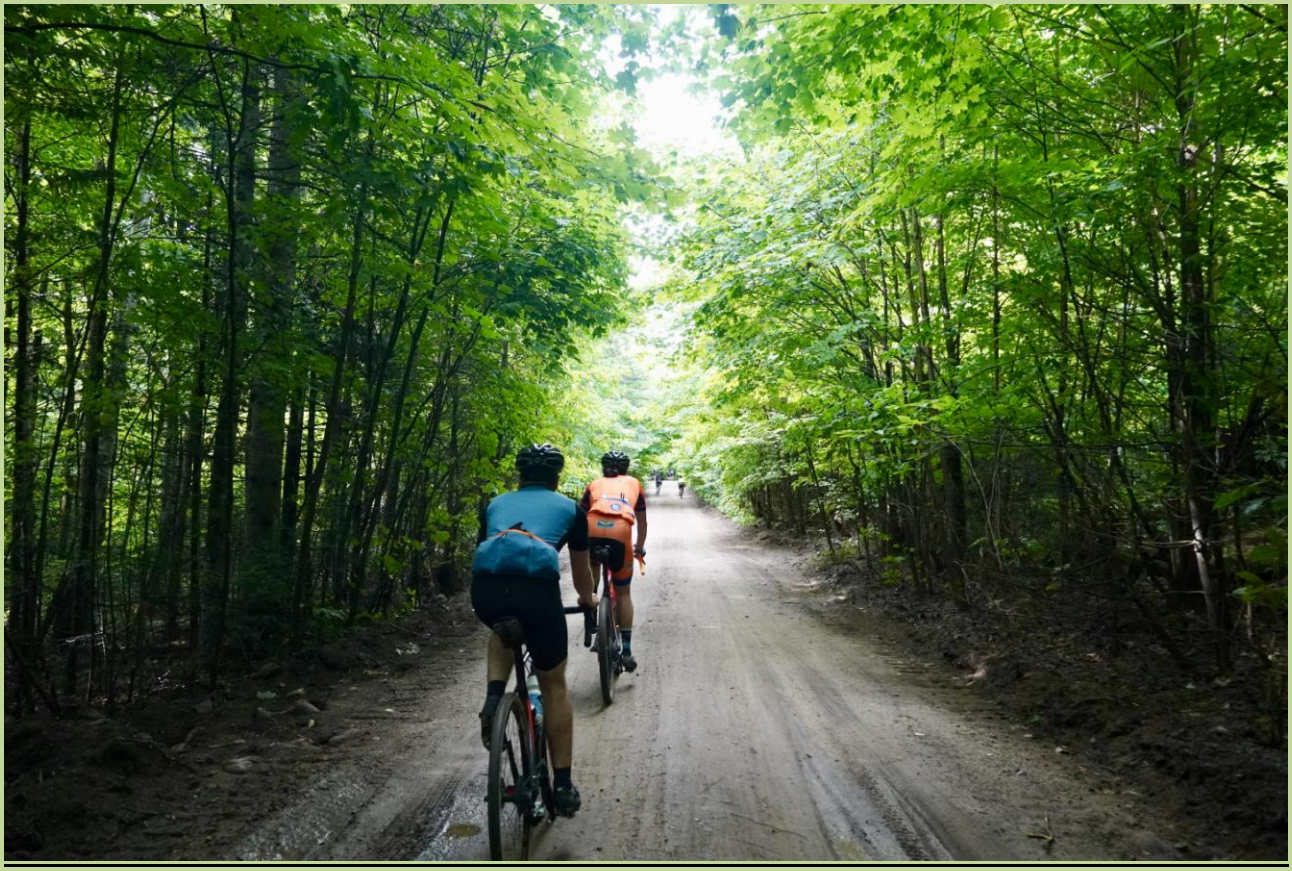
Indipendentemente dall'età, dal sesso e dallo stato di salute, svolge un ruolo importante nella prevenzione e nella gestione di molte malattie croniche (ipertensione arteriosa , obesità, diabete , tumori , ecc.) e nel miglioramento della salute psicologica.

Spesso però sorgono alcune domande: il ciclismo può danneggiare la prostata? Esiste un legame scientifico indiscutibile tra il ciclismo e il cancro di questa piccola ghiandola situata sotto la vescica?

È vero che molti ciclisti, sia professionisti che dilettanti, soffrono di disturbi urogenitali in seguito alle ore trascorse in sella. Intorpidimento del pene, compressione dei nervi nella regione perineale, disfunzione erettile, ecc. sono legati a diverse variabili, come la durata e la frequenza delle uscite prolungate, l'aumento della pressione sul pavimento pelvico situato tra l'ano e i genitali, la posizione sulla bici, il peso o anche l'età.

^^^

La buona notizia è che questi fenomeni meccanici scompaiono dopo poche settimane e non provocano il cancro alla prostata né il suo ingrossamento. Al contrario, pedalare aiuta a limitarne la comparsa e la progressione.



Ciclismo e cancro alla prostata, dobbiamo preoccuparci?

Invece di incolpare il ciclismo, dovremmo concentrarci sui reali problemi di salute associati ad uno stile di vita sedentario, fra

^^^

questi il cancro alla prostata. Con oltre 56.000 nuovi casi all'anno, è al 1° posto tra i tumori maschili e costituisce la 2° causa di mortalità per tumore negli uomini (8.700 decessi all'anno, secondo l'Alta Autorità della Sanità) (*) . Rara prima dei 50 anni, la sua incidenza aumenta gradualmente con l'età, manifestandosi generalmente dopo i 65 anni. Molto spesso si tratta di un cancro che progredisce lentamente, nel corso di diversi anni. Può essere del tutto silenzioso o responsabile di problemi urinari (difficoltà a urinare, urgenza più frequente), problemi di erezione o sensazione di pesantezza al basso ventre, quando il tumore comprime l'uretra. Ma attenzione, questi segni riflettono molto più spesso un semplice ingrossamento benigno della prostata (adenoma benigno) o una prostatite (infezione della prostata) piuttosto che la presenza di un cancro.

Se c'è un sospetto, il medico eseguirà un esame rettale per palpare la prostata e controllarne il volume, la superficie e la consistenza. Se è duro, irregolare con o senza nodulo, viene prescritto il dosaggio del PSA (antigene prostatico specifico), una sostanza prodotta dalla prostata, mediante esame del sangue. Il valore soglia normale per questo marcatore di patologia prostatica è di 4 nanogrammi per millilitro di sangue (ng/ml). Inoltre, un tasso più elevato non è sistematicamente un segno di

^^^

cancro. Può aumentare in seguito a un'esplorazione rettale, a un'eiaculazione recente, a un'infezione urinaria, a un adenoma prostatico, a una prostatite o anche dopo una pedalata intensa.

La pressione della sella sull'uretra può comprimere questo canale, provocando infiammazione e una maggiore secrezione di PSA. In caso di dubbio, il medico potrebbe chiederti di ripetere un secondo esame qualche giorno dopo, raccomandandoti di evitare qualsiasi pedalata nei giorni precedenti questo test. Se il sospetto è confermato, nella maggior parte dei casi viene eseguita una biopsia prostatica in anestesia locale per formulare una diagnosi.

^^^

Fortunatamente, se diagnosticato precocemente, il cancro alla prostata ha una prognosi da buona a molto buona. Da qui l'importanza di tenere d'occhio la prostata e fare il test!

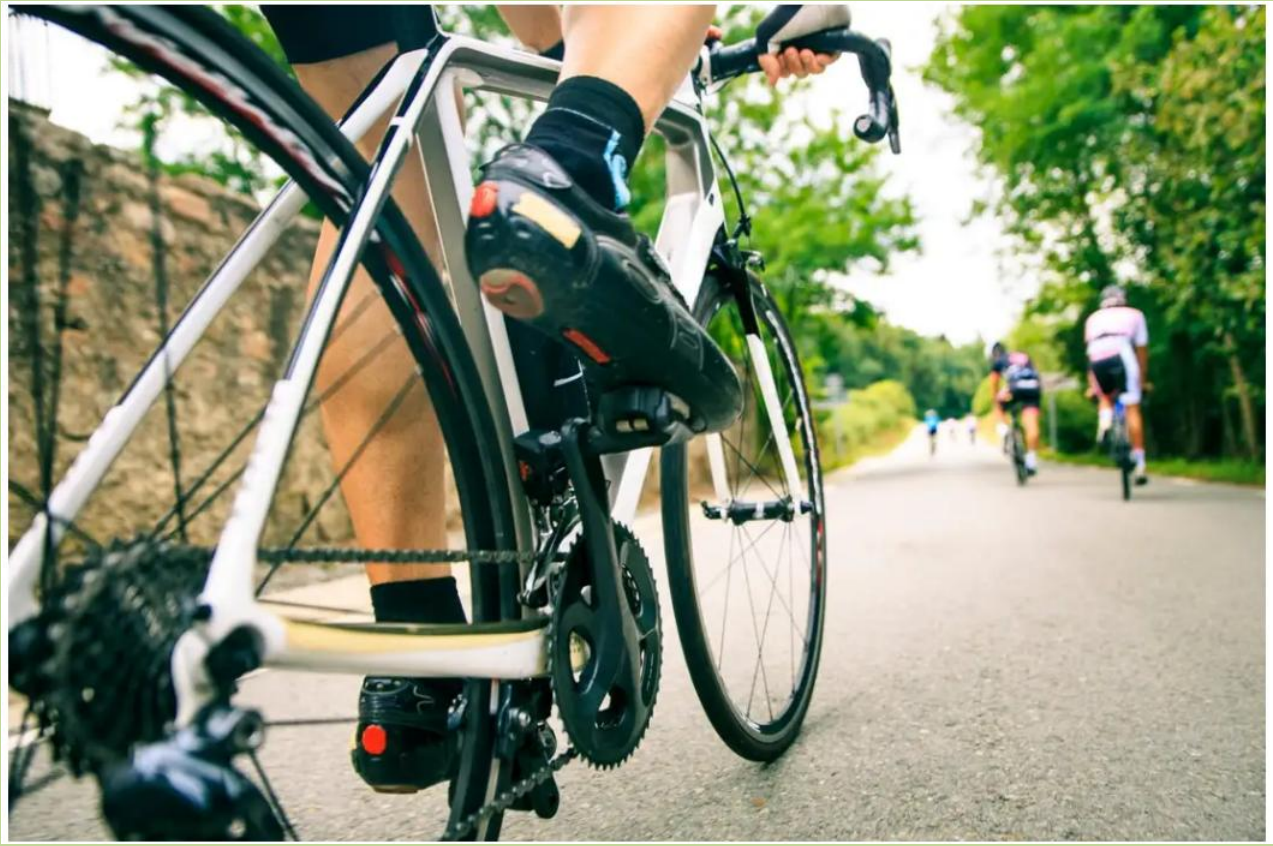
Andare in bicicletta è meno pericoloso della vita sedentaria

Se è vero che alcuni ciclisti possono avvertire fastidio, o addirittura dolore, alla prostata quando trascorrono lunghe ore in sella alla bicicletta, attenzione alla sedentarietà , killer silenzioso. La mancanza di attività è attualmente considerata il quarto

^^^

principale fattore di rischio di mortalità prematura secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), che stima che 3,2 milioni di decessi siano attribuibili all'inattività ogni anno in tutto il mondo. Oggi è dimostrato che un livello insufficiente di attività fisica e uno stile di vita sedentario aumentano del 20-30% il rischio di contrarre il cancro, di sviluppare malattie cardiovascolari, di diabete o addirittura di essere vittima di un ictus. Secondo la Federazione francese di cardiologia, camminare 30 minuti al giorno riduce il rischio di infarto di quasi il 20%, andare in bicicletta genera inoltre numerosi benefici per la salute dopo mezz'ora : aumento del metabolismo basale, stimolazione della circolazione sanguigna, rafforzamento del sistema cardiorespiratorio. , aumento del consumo di grassi, riduzione dello stress, ecc. I benefici del ciclismo superano di gran lunga i rischi che può potenzialmente causare quando è scarsamente adattato.

^^^



Consigli pratici per fare ciclismo e proteggere la prostata

Se sei preoccupato per la tua prostata e vuoi beneficiare dei benefici del ciclismo, ecco alcuni consigli pratici:

- **Adottare una buona postura** . Una corretta posizione di guida è fondamentale per ridurre la pressione sulla regione pelvica.

^^^

•**Sceglire con attenzione la sella .** Preferite quella divisa al centro con la punta ricurva verso il basso. Quella con canale di ventilazione centrale aiuta a ridurre la compressione delle strutture perineali. Altre caratteristiche ergonomiche (con o senza beccuccio estraibile, con scanalatura centrale, ecc.) aiutano ad evitare problemi urogenitali (formicolio, irritazione, dolore, ecc.).

•**Indossare pantaloncini da ciclismo di buona qualità.** Optate per un modello "second skin" in microfibra traspirante. Assicurati che sia della tua taglia e che l'imbottitura inguinale si adatti alla forma del tuo corpo. Realizzato in schiuma, gel o camoscio, deve coprire tutte le zone a contatto con la sella.

•**Regolare l'altezza della sella** . Troppo alta, fa inclinare i fianchi.

•**Fare delle pause regolari** per alleviare la pressione e migliorare la circolazione sanguigna.

•**Rimanere sintonizzato sul tuo corpo.** Se avverti dolore o fastidio, consulta il tuo medico di famiglia o il medico sportivo.

^^^

Prendendo semplici precauzioni, puoi godere dei numerosi benefici del ciclismo proteggendo al tempo stesso la salute della tua prostata.

È molto più pericoloso restare sul divano che salire sulla bici.

Clarisse Nénard

clarissenenard.com

(*) *Statistiche relative alla Francia (ndt)*

ARTICOLO ORIGINALE:

https://www.vivonsvelo.ag2rlamondiale.fr/blog/sante-bien-etre/une-prostate-en-bonne-sante-grace-au-velo/

^^^