

## Escursioni in bicicletta: quali disturbi può provocare il contatto rigido con il sellino

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Ho 48 anni. Con mio marito abbiamo una passione che ci diverte molto: la bicicletta, sport che faccio fin da piccola con grande gioia. Da qualche mese ho però notato dei fastidiosi formicolii ai genitali, dopo qualche ora in sella. Avverto un senso di peso, di ottundimento, come se fossi meno sensibile. Faccio anche più fatica ad eccitarmi, a raggiungere l'orgasmo, che è meno intenso di una volta. E' possibile che tutti questi disturbi siano colpa della bici? Devo smettere questo sport bellissimo, che mi dà così tanto? Cosa mi consiglia?».».

Adriana S. (Vicenza)

La rassicuro subito: mollare la bici, mai! Sport bellissimo, che nel suo caso è un po' la colonna sonora della sua vita, dato che lo pratica con gioia fin da piccina, ed è un motivo di felicità e di tempo luminoso condiviso anche con suo marito. Vediamo invece come modificare le vulnerabilità che possono essere causate dalla posizione fissa sul sellino, sia negli uomini, sia nelle donne, soprattutto quando il ciclismo è praticato per diverse ore nella giornata. E quali altri fattori, modificabili, possono contribuire alla comparsa e al peggioramento dei problemi che lei descrive.

La posizione del/la ciclista può causare la compressione delle fibre terminali del nervo pudendo, che innerva i genitali con funzione sensoriale e motoria. Questo nervo origina dalla seconda, terza e quarta radice sacrale (S2, S3, S4), e può essere lesa anche da cadute accidentali sul coccige, che possono dare gli stessi sintomi che lei ora avverte anche a distanza di anni dalla caduta. Ne ricorda qualcuna? Troppa bici, ancor più se ci sono stati altri traumi sacro-coccigei, può causare una "neuropatia del nervo pudendo" con formicolii e parestesie genitali e disturbi sessuali, in uomini e donne.

Per ridurre i sintomi: usare i pantaloncini imbottiti appositi, che immagino lei adoperi già; preferire un sellino da prostatici, con apertura centrale; alzarsi frequentemente sul sellino, mentre si pedala, così da evitare compressioni prolungate e facilitare la circolazione e l'ossigenazione dei tessuti e delle fibre nervose. Nelle gite lunghe qualche pausa di una decina di minuti, camminando, può essere preziosa. Acido alfa-lipoico e palmitoiletanolamide sono due integratori che svolgono un'ottima azione protettiva e riparativa delle fibre nervose, in sinergia con la vitamina B12, se carente.

Attenzione tuttavia: la bicicletta può aver reso più evidenti problemi di difficoltà di eccitazione e di riduzione della qualità dell'orgasmo presenti nella maggioranza delle donne vicine alla menopausa. Dai venti ai cinquant'anni, in tutte noi, si riduce di circa il 50% la struttura fisica dei corpi cavernosi genitali, i vasi specializzati da cui dipendono l'eccitazione e la congestione genitale, in parallelo alla perdita età-dipendente del 50% del testosterone, ormone molto amico della sessualità anche in noi donne. Sarebbe quindi utile una visita ginecologica ben fatta, con

valutazione dei livelli ormonali di testosterone e deidroepiandrosterone (DHEA), altro ormone amico della sessualità, e un'accurata valutazione del livello di invecchiamento genitale, che può anticipare la menopausa. Una terapia locale con testosterone in crema, potente antinfiammatorio e ricostruttore, su prescrizione medica ginecologica, può aiutarla a recuperare sensazioni genitali molto più piacevoli, e a prevenire e riparare anche iniziali danni del pudendo, in sinergia con le attenzioni e gli integratori che le ho suggerito. Continui serena a correre in bici, alzandosi un po' più spesso sul sellino, felice e leggera.

---

---

Pillole di salute

«C'è un'età limite perché il vaccino contro il papillomavirus funzioni?».

Luisa C.

Il vaccino nonavalente anti-papillomavirus funziona benissimo a ogni età, come tutti i vaccini. Viene raccomandato a ragazzine e ragazzini dodicenni solo per massimizzare l'effetto protettivo, prima che inizino ad avere rapporti.

«Il fumo causa problemi sessuali solo agli uomini, o anche alle donne?».

Enrico S. (Roma)

Anche alle donne! Uno studio recente su 15.334 donne ha dimostrato che le fumatrici hanno un rischio aumentato del 48% di avere disfunzioni sessuali, rispetto alle donne che non fumano. Il fumo deteriora la funzione sessuale perché, con i suoi cinquemila tossici, attacca le ovaie, con alterata produzione di ormoni sessuali, lesione dei follicoli e degli ovociti, infertilità e menopausa anticipata; usura la parete dei vasi sanguigni, contribuendo alle difficoltà di eccitazione e di lubrificazione genitale; danneggia cellule e fibre nervose, riducendo sensibilità e intensità del piacere. Il danno è maggiore quanto più precoce è l'età di inizio e maggiore il numero di sigarette fumate al giorno. Punto chiave: non fumare, o smettere di farlo, se si vuol essere sessualmente felici a lungo.

---

---