

La sella "SCOTTA"

INFIAMMAZIONE ALLA PROSTATA ED ATTIVITÀ MOTOCICLISTICA: UN BEL DILEMMA!

Questo mese prendo lo spunto da alcune lettere inviatemi dai lettori di Motocross che mi chiedono se possono continuare ad andare in moto soffrendo di infiammazione alla prostata: è un problema frequente in molti sport, soprattutto ciclismo, mountain bike ed equitazione.



Innanzitutto cos'è la prostata? Molti di noi l'avranno sentita nominare più volte. Si tratta di una ghiandola che per l'uomo riveste un'importanza particolare, in quanto produce almeno l'80% del liquido seminale.

Le prostatiti sono molto frequenti in età giovanile, possono avere un andamento acuto o cronico ed essere attribuite a cause diverse tra cui: fattori infettivi, comportamentali (stress, fumo, alcol, vita sedentaria, alimentazione inadeguata), microtraumi locali ad esempio la sella della bicicletta. L'abuso di alcool e cibi piccanti ed una attività sessuale sregolata possono essere altre concause.

Come ci si accorge se la prostata è infiammata? Compagno una serie di disturbi tra cui l'aumento della frequenza della minzione (termine meno comune per dire "fare pipì"), bruciore

durante minzione ed eiaculazione, pesantezza a livello perineale e testicolare.

Negli ultimi anni si è assistito ad un incremento notevole di questa patologia, dovuto sia al fatto che ora le diagnosi sono molto più sicure mentre prima potevano solo essere sospette, sia alla "liberalizzazione sessuale".

Il paziente con dolore prostatico presenta gli stessi sintomi di una prostatite, ma non presenta infezioni urinarie, né anomalie nel secreto prostatico; è frequente nei giovani e causa di notevoli disturbi che possono avere importanti ripercussioni sulla fertilità.

Una prostatite batterica acuta determina un improvviso aumento della febbre con brividi, dolore al perineo (zona compresa tra l'ano e la base del pene), minzioni frequenti diurne e notturne, urine torbide e possibile ostruzione vescicale.

La pollachiuria, cioè il bisogno di urinare spesso, in scarsa quantità o la nicturia, ossia il bisogno di minzione notturna, compaiono come sintomi sia delle prostatiti che dell'ipertrofia prostatica benigna (IPB) che però in genere si presenta

in età più avanzata.

È molto importante in questi casi recarsi dallo specialista urologo e sottoporsi ad esami clinici e strumentali. L'approccio diagnostico-terapeutico riguarda solitamente: terapie anti-infiammatorie e anti-microbiche e norme igienico-comportamentali.

LA TERAPIA PIÙ EFFICACE PER LE PROSTATITI BATTERICHE CONSISTE IN UNA CURA A BASE DI FARMACI ANTIBATTERICI. TALVOLTA, SPECIE NEL CASO DI RITENZIONE URINARIA, RISULTA INDISPENSABILE ANCHE IL RICOVERO OSPEDALIERO. UNA PATOLOGIA PROSTATICA TRASCURATA PUÒ AVERE RILEVANTI CONSEGUENZE SULLA FUNZIONE SESSUALE E RIPRODUTTIVA: SONO LE PROSTATITI CRONICHE A RAPPRESENTARE IL RISCHIO MAGGIORE PER LE CAPACITÀ RIPRODUTTIVE.

PROSTATITE E SPORT

NEI CICLISTI OVER 50 RAPPRESENTA UN PROBLEMA NON INDIFFERENTE, INFATTI VIENE CHIAMATA "PROSTATITE DA CICLISMO": SPESSO SI TRASCURA DI DIRE CHE IL CICLISMO È CONTROINDICATO NEI SOGGETTI AFFETTI DA DOLORI ALLA PROSTATA. STRANAMENTE A LIVELLO PROFESSIONISTICO NON SI HANNO RISCONTRI DI DANNI ALLA PROSTATA, PROBABILMENTE PER LA GIOVANE ETÀ DEI PROFESSIONISTI, GRAZIE ALL'ALLENAMENTO CORRETTO E ALL'IMPIEGO DI MEZZI ADEGUATI.

Nei ciclista amatore l'età è un fattore aggravante ed il sovrappeso un fattore decisivo, sottovalutato da chi pensa di dedicarsi alla bici anziché alla corsa proprio perché ha chili di troppo. Anche la permanenza in moto per molte ore (motorally o enduro) con una sella non idonea e soprattutto in un soggetto sovrappeso, non giovane e poco allenato, può determinare infiammazione della prostata. Nelle fasi iniziali si possono usare rimedi naturali o farmacologici, tra cui gli anti-infiammatori od anti-edemigeni, disinfettanti delle vie urinarie ed antibiotici quando vi sia una componente batterica.

Una vita sana ed equilibrata può mettere al riparo da molte patologie, tra cui anche quelle della prostata: la dieta deve essere variata, ricca di sostanze di origine vegetale e povera di grassi e cibi irritanti, quali cibi piccanti, molto salati e affumicati. Le modalità di cottura da preferire sono al vapore, alla griglia e al microonde.



consiglio del mese

Lo sport in generale è consigliato, ad eccezione di attività sportive troppo intense e di quegli sport che possono causare traumi alla zona pelvica come il ciclismo, l'equitazione, il canottaggio e purtroppo il motociclismo se prevede la permanenza in sella per diverse ore. DI CONSEGUENZA ANCHE STARE TROPPO TEMPO SEDUTI ALLA SCRIVANIA O DAVANTI AL COMPUTER NON È SALUTARE, MEGLIO UN GIRETTO IN MOTO, MAGARI DA TRIAL SENZA SELLINO! (image Gutierrez/Queral)