

## **Bicicletta: tutti i consigli per evitare dolore genitale e disturbi sessuali**

Intervista alla Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

### **Sintesi dell'intervista e punti chiave**

Con l'arrivo della bella stagione, molte donne riprendono il loro hobby preferito, la bicicletta, e fanno lunghi giri in campagna e in montagna. Alcune però si chiedono: il contatto prolungato con il sellino può provocare, alla lunga, dolore ai genitali e problemi sessuali? La risposta è sì, anche se si tratta di disturbi abbastanza rari. E' tuttavia possibile che la bicicletta, se praticata per molte ore consecutive, possa effettivamente causare dolore, formicolii (detti, in termini tecnici, parestesie) e talora anche un peggioramento della funzione sessuale.

Che cosa provoca questi sintomi? Quali sono le possibili conseguenze sulla sessualità? E' vero che si tratta di problemi che possono riguardare anche gli uomini? Come si prevengono?

In questa intervista illustriamo:

- come la seduta prolungata sul sellino possa provocare una compressione delle fibre terminali del nervo pudendo, il più importante nel veicolare le sensazioni genitali;
- le conseguenze fisiche della compressione: dolore, parestesie, minore sensibilità, sensazione di pesantezza;
- il possibile impatto a lungo termine sulla sessualità: difficoltà di eccitazione, minore qualità dell'orgasmo e, nell'uomo, difficoltà di erezione e alterazioni ejaculatorie;
- le ragioni anatomiche per cui il problema può colpire sia gli uomini sia le donne;
- come prevenire il problema: tipo di abbigliamento, tipo e posizione del sellino, postura;
- il contributo della vitamina B12 nel riparare i danni e ridurre la vulnerabilità delle fibre nervose;
- la necessità di valutare sempre i livelli della vitamina nel sangue, prima di iniziare la terapia;
- i notevoli benefici della bicicletta per la salute, a livello cardiovascolare (abbassamento della pressione, migliore elasticità dei vasi sanguigni, minore rischio di arteriosclerosi), metabolico (ridotto rischio di diabete, minori sintomi dismetabolici, più facile mantenimento del peso forma), nervoso (scarico sano delle tensioni) e psicologico (effetto antidepressivo indotto dall'attività all'aria aperta);
- le altre possibili cause che, soprattutto con l'avanzare dell'età, possono determinare un peggioramento delle sensazioni genitali, con conseguenze negative sulla qualità della vita sessuale.