



Il salva CONDOTTO

Sellino e prostata, un rapporto nel quale gli attriti sono all'ordine del giorno. Progettisti e designer si industriano per riportare armonia. Andrologi e Ironmen applaudono.

di Matteo Scarabelli

Nel dubbio, meglio evitare. È la sentenza medica che ha costretto tanti ciclisti a scendere per sempre dalla bicicletta. Anche se le teorie sulla pratica del ciclismo per chi soffre di prostata sono discordanti, medici e specialisti spesso preferiscono evitare il problema piuttosto che affrontarlo accompagnando il paziente nella (difficile) ricerca di un rimedio. Un rimedio che però esiste. Ovviamente non in tutti i casi, diverso da persona a persona, ma spesso in grado di rivelarsi risolutivo. A prescindere da patologie specifiche, infatti, lo schiacciamento delle "parti basse" può essere risolto con l'uso di una sella speciale. In questo senso, il cosiddetto canale centrale, cioè l'incavo che la maggior parte dei modelli prevede al centro della seduta, è stato il primo passo. Il problema è che mentre la ricerca è andata avanti



Pasqualini Comfort

Caratteristiche: il peso si distribuisce su ossa ischiatiche e glutei: in questo modo l'area perineale (uretra, radici del pene, i vasi e i nervi pudendi, l'area genitale e la sinfisi pubica) non viene compressa.

Dimensioni: 275 x 210 mm

Prezzo: 180 €

Sito: www.sellepasqualini.com



Un-saddle

Caratteristiche: priva della parte anteriore libera il ciclista da qualsiasi compressione e sfregamento alla zona perineale e permette il naturale movimento del bacino grazie alla rotazione sul reggisella.

Dimensioni: n.d.

Prezzo: 180 €

Sito: www.theunsaddle.it



Ism Sport

Caratteristica: evita possibili irritazioni nella zona perineale e garantisce un'ottima circolazione sanguigna.

Dimensioni: 175 x 165 mm

Prezzo: 73 €

Sito: www.selleism.it



e ha trovato soluzioni più efficaci, il marketing delle grandi case si è fermato qui, bloccando di fatto il mercato e costringendo molti ciclisti ad avventurose ricerche sul web. Proprio queste ricerche ci hanno portato da **Aureliano Pasqualini**, ideatore dell'omonima sella. «L'obiettivo del mio studio è stato soprattutto evitare la compressione del perineo - spiega Pasqualini - Ecco perché ho disegnato una sella che potesse offrire un appoggio sicuro e l'unico possibile è quello sui due ischi, le due ossa del bacino su cui ci sediamo. Nel farlo, ovviamente, ho dovuto tener conto della distanza tra queste due ossa, che è di circa sei centimetri negli uomini e otto nelle donne, e della loro base d'appoggio, circa 3,5 centimetri ciascuna». Di qui l'idea originale dei piani inclinati della sella Pasqualini (valutata positivamente anche dalla

Società italiana di andrologia): in questo modo le ossa del bacino appoggiano distanti dal centro, mantenendo gli arti inferiori liberi di pedalare. «C'è anche un'altra questione - continua Pasqualini - ed è l'inclinazione in avanti: in bicicletta il ciclista non ha una seduta verticale perché tende ad allungarsi sul manubrio. Questa rotazione rischia di portare il pube a contatto con la parte anteriore della sella creando attriti potenzialmente pericolosi».

Così pericolosi che il francese **Daniel Proust** ha deciso addirittura di tagliare il cosiddetto timone alla sua Un-Saddle, la non-sella. Proust è un ex professionista che conosce bene il problema: negli anni Settanta fu costretto ad abbandonare il ciclismo a causa di due operazioni chirurgiche causate dallo schiacciamento della vena iliaca. La Un-Saddle è una sella non

Il perineo

Se i fastidi posturali e di "sfregamento" sono senz'altro unisex, la sella è un problema soprattutto maschile per via della prostata, una ghiandola che si trova nel bacino, al di sotto della vescica. La prostata produce parte del liquido seminale, assieme alle vescichette seminali, due piccoli "sacchetti" situati nella sua parete posteriore. La funzione della prostata viene regolata dagli ormoni sessuali maschili, prodotti soprattutto dai testicoli. Con il passare degli anni, quest'organo tende ad aumentare di dimensioni, dando luogo all'ipertrofia benigna, origine di diversi problemi (primo fra tutti quello di urinare frequentemente). La posizione della prostata corrisponde alla zona perineale, uno spazio anatomico delimitato in alto dalla sinfisi pubica, in basso dal cocchige e lateralmente dalle due tuberosità ischiatiche. In questa zona, oltre alla prostata, ci sono vasi e nervi diretti agli organi genitali e l'uretra, il canale che parte dalla vescica e porta l'urina fino all'esterno. La zona perineale, dunque, è la parte del corpo a contatto con il sellino e mentre si pedala su questa piccola superficie (pochi centimetri quadrati) gravita circa la metà del peso corporeo.

omologata (la normativa prevede una lunghezza minima di 27 centimetri) ma ha risolto i problemi di tantissimi ciclisti, pur sollevando alcune critiche in fatto di guidabilità della bicicletta. «Bisogna prenderci un po' la mano, questo è certo - ammette **Stefano Doldi**, distributore italiano della Un-Saddle - Ma dopo un po' ci si fa l'abitudine e i risultati sono eccezionali perché la non-sella evita qualsiasi compressione nella zona perineale e consente il movimento naturale del bacino grazie alla rotazione sul reggisella, evitando così anche i dolori basso lombari. La provò anche Marco Pantani e ne rimase entusiasta». Forse però la testimonianza più convincente arriva da **Sally Edwards**, medaglia d'argento ai mondiali di Ironman: «Da quando uso la Un-Saddle, dopo le gare, potrei fare sesso senza problemi!».