

SALUTE: SPORT ALLEATO PER UOMINI 'OVER 50', MA OCCHIO A CICLISMO ED EQUITAZIONE

Roma, 18 dic. (Adnkronos Salute) - Attività fisica come una 'medicina' per gli uomini over 50, utile anche a tenere lontani problemi di prostata. Ma il golf, il nuoto e il jogging sarebbero decisamente più adatti di sport che gravano sulla zona pelvica, come ciclismo ed equitazione. L'esercizio deve entrare a far parte di una terapia giornaliera pensata per limitare l'impatto dei sintomi urinari causati dall'ingrossamento della prostata e allontanare problemi di disfunzione erettile. A suggerirlo sono diversi studi condotti a livello internazionale, che indicano come per gli uomini over 50 mantenersi in movimento sia un toccasano. "La scelta del giusto sport può fornire benefici anche nel combattere i sintomi delle basse vie urinarie, fastidi collegati all'iperplasia prostatica benigna, ossia all'ingrossamento della prostata, che colpiscono circa 7 milioni di italiani con il progredire dell'età", spiega Giuseppe Morgia, direttore della Clinica di Urologia e della Scuola di specializzazione in Urologia dell'Università di Catania. "Recenti scoperte scientifiche hanno evidenziato il legame che esiste fra disfunzione erettile e sintomi urinari e i meccanismi comuni alle due condizioni che possono coesistere anche nel 70% dei pazienti di età più avanzata", aggiunge. Il meccanismo che lega lo sport al sesso e al benessere maschile è lo stesso che lega l'attività sportiva al buon funzionamento del sistema cardiovascolare. Disfunzione erettile e malattie cardiache, infatti, dipendono entrambe da un ridotto afflusso di sangue verso il pene e il cuore. L'esercizio fisico aiuta a contrastare la comparsa di malattie dei vasi sanguigni, combattendo la formazione di placche lipidiche (grassi) a livello delle arterie, responsabili dell'insufficiente irrorazione dell'organo. Lo sforzo fisico, inoltre, è in grado di liberare particolari sostanze chiamate endorfine che influenzano positivamente il mantenimento di una soddisfacente vita sessuale. "Una corretta attività fisica è fondamentale per il benessere fisico e psichico dell'uomo over 50, ma anche per il suo apparato sessuale e urinario, a patto di scegliere l'attività giusta", ammonisce Morgia. "Un colloquio con lo specialista potrà aiutare ad identificare il giusto mix di ingredienti per combattere contemporaneamente disfunzione erettile e sintomi urinari attraverso l'assunzione di una terapia giornaliera indicata per entrambe le condizioni, come il tadalafil, e un programma di attività fisica adatto all'età oltre a corretti stili di vita". Fra le attività sportive più indicate per chi ha problemi di erezione o soffre di patologie prostatiche, vi sono il jogging e trekking che, se praticati con moderazione, sono attività aerobiche che consentono quindi di favorire il miglior funzionamento del cuore e dell'apparato respiratorio, il nuoto che migliora significativamente la resistenza allo sforzo, la frequenza cardiaca e il ritmo della respirazione, e la palestra, ad esempio alternando sedute dedicate alle performance di cuore e polmoni (attività aerobiche), stretching ed esercizi di rilassamento, con attività dedicate al potenziamento dei muscoli, preferendo però attrezzi come tapis roulant alla cyclette. Anche il golf, attività aerobica che non richiede sforzi fisici particolarmente intensi e concentrati non ha particolari controindicazioni, salvo il fastidio per chi soffre già di problemi alla prostata di dover urinare spesso e correre al bagno che può ostacolare il sereno svolgimento di una competizione. Fra gli sport in cui invece si deve prestare più attenzione, secondo gli esperti, ci sono il ciclismo e la mountain bike che, sia per la posizione che si assume sul sellino, sia per i sobbalzi soprattutto su percorsi accidentati possono avere ripercussioni negative sul benessere maschile fino a diventare un potenziale fattore di rischio per la disfunzione erettile. Lo stesso vale per l'equitazione che per i continui sobbalzi e microtraumi che si ripetono nell'area del perineo possono avere effetti negativi sul benessere dell'apparato sessuale e riproduttivo maschile.