



Montar en bici no daña la salud sexual o urinaria de los hombres

¿Eres ciclista profesional o montas en bicicleta por placer? ¡Esta noche podrás dormir más tranquilo! Tu salud sexual no se verá afectada por tu pasión a los pedales.

Científicos de la Universidad de California en San Francisco (Estados Unidos) han descartado que montar en bicicleta dañe la función urinaria o sexual de los hombres y aseguran que los beneficios para la salud de esta práctica deportiva son muy superiores a los posibles riesgos que se le han atribuido.

El hallazgo, que publica la revista 'The Journal of Urology', contradice así algunos estudios previos que habían asociado el ciclismo, tanto profesional como recreativo, a un impacto negativo en la función sexual y urinaria de los hombres.



«Es el mayor estudio comparativo hasta la fecha que evalúa esta práctica deportiva utilizando cuestionarios validados», ha reconocido Benjamin Breyer, principal investigador del estudio, que celebra que los beneficios cardiovasculares y para las articulaciones «pesan mucho más que los riesgos para la salud».

El estudio utilizó una muestra representativa de 2.774 ciclistas, 539 nadadores y 789 corredores que completaron una serie de cuestionarios en los que se preguntó por su salud sexual y posibles síntomas relacionados con enfermedades de la próstata, infecciones del tracto urinario, estenosis en la uretra, entumecimiento genital o posibles dolores al montar a caballo.



Además de las comparaciones entre actividades similares con y sin presión perineal, los investigadores examinaron cómo la intensidad del ciclismo, la configuración de la bicicleta e incluso las condiciones del camino podrían afectar las funciones sexuales y urinarias.

De este modo, a los ciclistas se les preguntó por el tipo de bicicleta utilizada, sillín, ángulo de dirección, frecuencia con la que usaban pantalones acolchados, tiempo que pasaban levantados y sentados, altura del manillar o tipo de superficie

por la que solían correr.

Los ciclistas se dividieron en función de la frecuencia con la que cogían la bicicleta y la distancia recorrida, mientras que entre los nadadores o corredores también distinguieron entre quienes de vez en cuando usaban la bicicleta o no.

En general, vieron que la salud sexual y urinaria de los ciclistas fue similar a la de los nadadores y corredores, aunque algunos sí eran más propensos a sufrir estenosis en la uretra. Sin embargo, curiosamente los ciclistas con más actividad tenían mejores puntuaciones en su función eréctil que los que pedaleaban menos.

Asimismo, ni las características de la bicicleta ni los caminos parecían tener un impacto negativo en los ciclistas. En cambio, estar levantado más del 20 por ciento del tiempo mientras se pedaleaba reduce significativamente las probabilidades de entumecimiento genital. Y ajustar la altura del manillar por debajo de la altura del sillín también aumentó el riesgo de entumecimiento o llagas genitales.

«La comparación entre los deportistas analizados con las mismas herramientas es lo que valida este trabajo para que se incluya en la literatura científica», ha apuntado Breyer.