

# LA CREMA PER PRESERVARE IL “SOPRASELLA”



*Innanzitutto, partiamo dalle basi  
necessarie soprattutto per i  
principianti.*

## Cos'è il fondello?

Un fondello è un inserto imbottito sintetico cucito nei pantaloncini o nelle calzamaglie con bretelle; è posizionato strategicamente per sostenere e proteggere la delicata parte inferiore del corpo durante la pedalata.

Oggi i fondelli hanno forme e dimensioni diverse, a seconda delle esigenze individuali del ciclista. Ma non è sempre stato così. I primi fondelli originali per pantaloncini da ciclista erano realizzati in pelle di capra o di daino scamosciata e non con gli attuali tessuti sintetici antibatterici che conosciamo oggi.

In passato dopo il lavaggio costante del vecchio “cuscinetto” in pelle (per

altro molto sottile rispetto ai fondelli attuali) l'inserito diventava duro e scomodo. Già in quegli anni e fino intorno al 1980 venivano utilizzate vaselina o apposite creme destinate ad ammorbidire la pelle e migliorare il comfort. Oggi che la tecnologia ha molto migliorato i “cuscinetti”, le creme per i fondelli continuano ad essere usate per chi ha (o non vuole avere) problemi con il fondo schiena (o sopra sella).



## Quali sono i benefici della crema?

Probabilmente il vantaggio più grande della crema è il supporto anti-sfregamento che offre. La crema agisce creando una barriera tra la pelle e le aree che potrebbero irritarsi, riducendo quindi l'attrito.

Questo è importante perché lo sfregamento può causare pelle molto dolorante e gonfia. In alcuni casi, può persino degenerare in ascessi e piaghe da sella che è un eufemismo definire “fastidiosi”.

Sfortunatamente, quando si arriva a questo punto, occorre fare uno stop con le uscite in bici e rivolgersi ad un medico.

La crema solitamente ha anche proprietà antibatteriche che possono aiutare a prevenire la formazione o la gravità delle piaghe da sella.

## Bisogna usare sempre la crema di camoscio?

Sebbene la crema per la pelle del sopra sella sia un ottimo rimedio per prevenire le irritazioni durante la guida, non tutti la usano e non è sempre necessaria.

Ad esempio, per le uscite più brevi (circa un'ora o giù di lì) molto probabilmente non avremo problemi. Al contrario, se stiamo per partire per una uscita di un giorno, allora sarebbe consigliabile applicarne un po' in tutte le aree problematiche.

Allo stesso modo, se si pedala per più giorni consecutivi, come in una corsa

a tappe o in un cicloviaggio, la crema per fondelli può rivelarsi la migliore amica per mantenersi comodi in sella.



## Quanta crema dovresti usare?

Sapere quanto prodotto usare può fare un'enorme differenza per i livelli di comfort e l'esperienza complessiva mentre si pedala.

Tuttavia, la quantità necessaria varierà notevolmente a seconda dell'individuo. Detto questo, potremmo dover applicare un po' più di prodotto se stiamo per affrontare un giro particolarmente lungo, mentre, come si è detto, potremmo non averne bisogno affatto per i giri più brevi.

Lo stesso vale per chi corre o si appresta ad un cicloviaggio: è una buona idea proteggersi fin dall'inizio da qualsiasi attrito che potrebbe verificarsi. Questo perché, una volta che la pelle è danneggiata, è difficile riprendersi e guarire senza prendersi ameno un giorno di pausa dalla bici.

In generale, tuttavia, circa uno strato di crema usando due dita (non è una misurazione molto accurata ...) dovrebbe essere sufficiente per coprire la

**maggior parte delle aree soggette a attrito. Ma questo sarà in gran parte un processo di tentativi ed errori, poiché le esigenze di ognuno sono ovviamente diverse.**



## **Dove si applica la crema**

**Si può tranquillamente dire che ci sono spesso idee sbagliate e confusione su dove applicare la crema per fondelli. Con la vecchia pelle scamosciata, la crema era meglio applicarla direttamente sul camoscio.**

**Questo metodo di applicazione può essere ancora ottimo da provare.**

Tuttavia, molte persone optano per l'applicazione diretta sulle aree ... problematiche. Molti lo fanno addirittura dopo aver indossato la salopette.

## A cosa devo fare attenzione quando si acquista una crema?

Uno degli aspetti più importanti da considerare quando si sceglie la crema per il fondo schiena è se si desidera o meno che il prodotto contenga l'ingrediente mentolo.

Il mentolo produce una strana sensazione di freddo nelle parti basse una volta applicato. Ma nonostante ciò, può essere un ottimo ingrediente aggiunto per la crema grazie alle sue proprietà anestetizzanti, aiutando quindi ad alleviare qualsiasi indolenzimento e dolore che potremmo provare in sella.

D'altro canto, questa sensazione di intorpidimento non piacerà a tutti. Ovviamente per gli allergici al mentolo, qualsiasi crema con questo ingrediente aggiunto dovrà essere accuratamente evitata. Lo stesso vale per qualsiasi altro ingrediente utilizzato, quindi assicuriamoci di leggere l'etichetta in anticipo.

Un'altra cosa importante da considerare è il contenitore in cui si trova la crema. Ciò è dovuto principalmente a motivi igienici: i vasetti hanno una

**forma utile, ma la crema di camoscio in bottiglia/tubetto che può essere spremuta anziché prelevata con le dita è migliore per prevenire il rischio contaminazione.**



**Per comodità, alcuni marchi ora vendono la crema in piccole bustine. Sono di una dimensione davvero geniale da infilare nello zainetto, nella borsa da manubrio o nelle tasche posteriori della giacca ... nel caso si senta la necessità di un “rabbocco” durante la pedalata, specie se lunga. Inoltre, sono concepite per non essere utilizzate due o più volte, il che è fantastico dal punto di vista igienico.**

# È possibile utilizzare la vaselina o la “Sudocream” al posto della crema?

Lo scopo della crema di camoscio è quello di ridurre l'attrito o lo sfregamento tra i pantaloncini da ciclista e la pelle.

Chi ha esperienza nel podismo, probabilmente ha familiarità con l'applicazione di vaselina o di un prodotto equivalente sulle aree soggette a sfregamento a contatto con i tessuti.

Sebbene ciò crei un'ottima barriera e un lubrificante per ridurre l'attrito, non ha proprietà antibatteriche e non lascia sudare la pelle, quindi potrebbe causare più problemi di quanti ne risolva.

“Sudocream” offre una certa protezione di barriera, come molti genitori possono testimoniare quando aiutano i loro bambini affetti da irritazione da pannolino, ma non è abbastanza lubrificante da prevenire le irritazioni che possono verificarsi durante un lungo giro in bicicletta.

Tutte le migliori creme per la pelle contengono la combinazione perfetta di proprietà lubrificanti e antibatteriche per aiutare a prevenire irritazioni e infezioni.

# Liberamente tratto da:



 Sign up to our newsletter

Sign in 

VS RACING REVIEWS BUYING GUIDES FITNESS GRAVEL MAGAZINE BIG RIDE CHALLENGE MORE ▾

TRENDING

[Best Cycling Sunglasses](#)

[Best Cycling Shorts](#)

[Cycling Weekly Magazine Subscription](#)

Fitness > Training

# The best chamois cream 2024 and how to use it

Why you need chamois cream, how to apply it, and where to buy it

    Sign up to our newsletter

When you purchase through links on our site, we may earn an affiliate commission. [Here's how it works.](#)

<https://www.cyclingweekly.com/fitness/training/chamois-cream-explained-139014>

US Vicarello 1919

[www.usv1919.it](http://www.usv1919.it)

ottobre 2024