



Malattie della prostata

La dieta

Per la cura dell'ipertrofia prostatica benigna sta assumendo sempre maggiore importanza la dieta. Quella "occidentale" sembra associarsi a un aumento del rischio di cancro, mentre quella mediterranea sembra offrire un effetto protettivo. Il pericolo di tumore diminuisce molto se fin dalla giovane età l'alimentazione è ricca di antiossidanti, minerali e vitamine e povera di grassi.

Sostanze antiossidanti	Vitamine antiossidanti	Minerali antiossidanti
licopene: pomodori, anguria e pompelmo	vitamina A: carote, albicocche, spinaci, broccoli, pomodori	selenio: carni rosse, fegato, uovo, lievito di birra, riso integrale, legumi e pomodori
polifenoli e isoflavoni: abbondanti nel tè verde e nella soia	vitamina C: ribes, kiwi, agrumi, fragole, mirtilli, cavolfiori, peperoni	zinco: legumi, tuorlo d'uovo, cereali, soia, il lievito di birra, carne, ostriche
	vitamina D: latte e latticini, uova e vegetali (dove è presente come provitamina D)	
	vitamina E: olio d'oliva, oli vegetali, germe di grano	

È bene, quindi, cominciare la dieta preventiva in gioventù, specie per i giovani ad alto rischio come gli obesi, i fumatori, chi ha familiari con tumore alla prostata o chi ha già sofferto di prostatiti.

L'acqua si deve bere in abbondanza per favorire le funzioni renali e la circolazione del sangue, facendo attenzione a non eccedere per non sovraccaricare il cuore.



COUNSELLING

Alimenti da preferire	Alimenti da consumare con moderazione	Alimenti da evitare
frutta e verdura tutti i giorni in abbondanza, sia cruda, sia cotta, dando la preferenza a quelle ricche in antiossidanti, noci e mandorle.	vino rosso a cena, un bicchiere, caffè	spezie irritanti e salse piccanti come senape, ketchup, pepe nero, paprica
cereali, pane e pasta		dolciumi troppo grassi e ricchi di zucchero raffinato e creme o con cioccolato
carni magre o pesce		carne rossa in porzioni eccessive
affettati e formaggi magri come prosciutto senza grasso, ricotta fresca magra		formaggi troppo grassi e fermentati a lungo affettati grassi e insaccati come pancetta, salsiccia, cotechino, salame, zampone
uova		condimenti a base di grassi idrogenati o di provenienza animale come burro, strutto, lardo, panna, mascarpone
1,5 litri d'acqua oligominerale a basso contenuto di sodio e diuretica, ad intervalli regolari durante la giornata.		alcol in tutte le possibili forme (superalcolici, birra, aperitivi, distillati e grappe)
		cibi troppo salati, salse e cotture troppo elaborate con intingoli, fritti e soffritti

In ogni caso è bene chiedere sempre a un professionista una dieta personalizzata.



Stile di vita

Ecco i consigli pratici della SIU (Società Italiana di Urologia):

- **È bene per tutti i maschi sottoporsi a una visita urologica di controllo nelle varie fasi della vita:** pubertà, età adulta e terza età.
- **Controlla la normale conformazione e lo sviluppo dell'apparato genitale nel tuo bambino:** controlla se il tuo neonato ha i testicoli in sede e il glande scoperto.
- **Presta attenzione a quante volte urini e se avverti bruciore:** l'aumento della frequenza minzionale e la presenza di bruciore rappresentano i primi segnali d'infezione della vescica e della prostata.
- **Nella vita di coppia, ricorda che l'infertilità dipende nel 50% dei casi dal maschio:** è consigliabile eseguire un esame del liquido seminale in previsione di una gravidanza desiderata, perché eventuali alterazioni possono mettere in evidenza patologie che sono risolvibili, se trattate in tempo.
- **Presta attenzione a eventuali perdite involontarie di urina:** è importante non trascurare anche il minimo episodio d'incontinenza urinaria, sia sotto sforzo, che a riposo.
- **Consulta sempre un urologo se vedi sangue nelle urine:** anche un singolo episodio di sangue nelle urine (ematuria) può rappresentare un sintomo precoce di gravi patologie dell'apparato urogenitale.
- **Gli uomini dopo i 50 anni, almeno una volta l'anno, devono sottoporsi a un prelievo di sangue per controllare il PSA e il testosterone:** il PSA è un marcatore specifico della prostata utile per la diagnosi precoce del tumore. Il TESTOSTERONE è il principale ormone maschile e a esso sono collegate numerose patologie (calo del desiderio sessuale e alterazioni collegate alla sindrome metabolica, quali diabete, patologie cardiovascolari, obesità ed iperlipidemia).

Si può mantenere una sana e regolare vita sessuale a tutte l'età che contribuisce al mantenimento di un buon equilibrio psico-fisico.

Non si può trascurare di riferire al proprio medico un disturbo alle vie urinarie o urogenitali, specie quando sono presenti patologie croniche come: ipertensione arteriosa, obesità, diabete, insufficienza cardiaca e altre alterazioni del metabolismo (ipercolesterolemia).