

**SALUTE** Per vergogna o per scarsa cultura verso la prevenzione, molti uomini

# LUI SI ALZA SPESSO DI NOTTE PER ANDARE AL BAGNO?

A partire dai 40 anni, questa ghiandola può infiammarsi o ingrossarsi,

Valentina Mazzola

Milano, agosto

**È** estate, fa caldo e tuo marito la notte si alza più volte per fare la pipì. La causa potrebbe non essere soltanto la birra bevuta con gli amici in pizzeria al ritorno dal mare, ma un processo infiammatorio a carico della prostata o, ancora, un iniziale ingrossamento di questa ghiandola (l'ipertrofia prostatica) che non va preso alla leggera. «Molto spesso sono le donne, più sensibili alla prevenzione, ad accorgersi per tempo che qualcosa non va e a prenotare al partner una visita medica», spiega a *Nuovo* l'urologo e andrologo Francesco Croce.

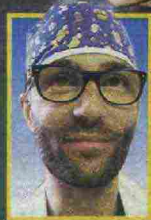
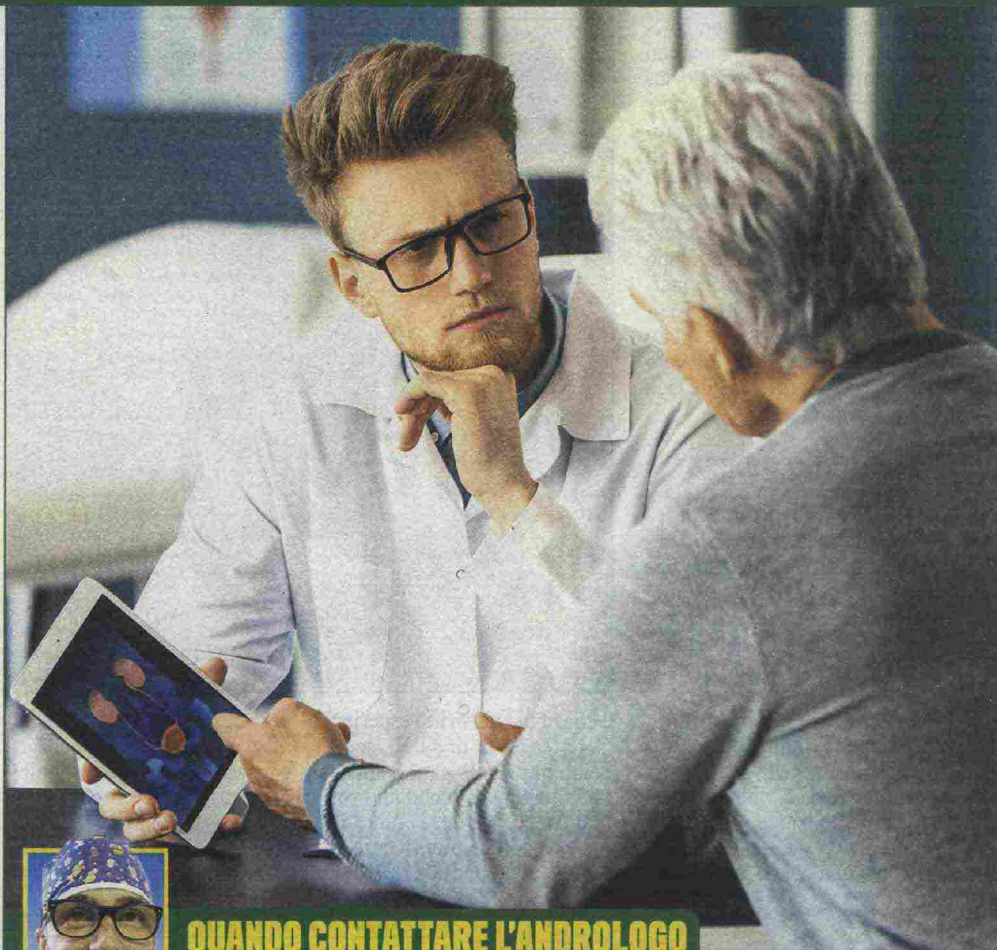
## Con il passare del tempo, peggiora

### ● CAMBIA CON L'ETÀ

Con il passare del tempo, la prostata cambia e tende a crescere ogni anno di più.

✓ **A 20-30 ANNI** la maggior parte dei giovani ha una prostata delle dimensioni di una castagna. È morbida, liscia e, a questa età, salvo rare eccezioni legate a processi infettivi, non crea alcun problema.

✓ **A 40 ANNI** possono cominciare i primi fastidi. La dimensione è quella di una piccola prugna, che può iniziare a comprimere l'uretra, il canale che collega la vescica con l'esterno passando all'interno della prostata. Sintomi? Leggero fastidio o bruciore mentre si urina, necessità di far pipì con maggiore frequenza. «È in questa fase, che noi medici definiamo irritativa, che bisogna immediatamente correre ai ripari con l'alimentazione, lo stile di vita e l'eventuale uso di integratori specifici».



## QUANDO CONTATTARE L'ANDROLOGO

Lo specialista illustra al paziente la condizione della sua prostata. «L'improvvisa comparsa di dolori durante la minzione, bruciore, frequenti corse in bagno così come difficoltà nella sfera sessuale sono tutti segnali che non devono essere trascurati», spiega l'urologo e andrologo Francesco Croce (nel riquadro).

✓ **DOPO I 50 ANNI** la situazione si può complicare. La prostata può raggiungere le dimensioni di un mandarino che turba il sonno: bisogna svegliarsi più e più volte per andare in bagno; la potenza del getto urinario può indebolirsi e molto spesso si ha la sensazione che la vescica non si sia svuotata completamente. Questa condizione può essere dolorosa oltre che fastidiosa. Nei

casi più gravi si applica un catetere in vista di un intervento chirurgico per rimuovere la porzione di prostata che stringe l'uretra e rende impossibile lo svuotamento della vescica.

## Come si deve intervenire

● **I FARMACI** Prima di arrivare all'intervento il medico cerca di tenere i sintomi

sotto controllo con i farmaci. I più efficaci sono:

✓ **antiandrogeni periferici**, che riducono le dimensioni della ghiandola prostatica, ripristinano la funzionalità urinaria e migliorano i sintomi da ostruzione;

✓ **alfa bloccanti**, che rilassano la muscolatura liscia, aumentando così il flusso urinario e migliorando i sintomi da ostruzione.

tendono a prendere sottogamba i fastidi intimi. Tocca alle mogli far notare i segnali

# PARLATENE: FORSE HA UN PROBLEMA ALLA PROSTATA

premono sull'uretra. Ai primi sospetti, è meglio prenotare una visita

## ● LA PREVENZIONE PRIMA DI TUTTO

Il maschio deve prediligere un'alimentazione ricca di frutta, verdure e fibre; fare sport; limitare l'uso di alcolici, eliminare le sigarette e bere almeno due litri di acqua al giorno. Può essere utile l'integrazione della dieta con certi micronutrienti difficili da assumere tutti insieme con il cibo. Rappresentano un valido aiuto licopene, zinco, selenio, curcuma, serenoa repens, polline di fiori, pepe nero e ortica: tutti alleati vincenti per mantenere in ottima salute l'apparato urinario.

## Senza pensieri con la diagnosi giusta

● **GLI ESAMI** che l'urologo esegue per una corretta e precoce diagnosi delle patologie della prostata sono tre.

✓ **L'ESPLORAZIONE RETTALE** è un esame semplice grazie al quale l'urologo può individuare l'aumento volumetrico, la consistenza della prostata e l'eventuale presenza di noduli prostatici sospetti.

✓ **L'ECOGRAFIA VESCICO-PROSTATICA SOVRAPUBICA** è un banale esame ecografico che permette uno studio dettagliato della prostata. Consente di vedere l'aumento volumetrico della ghiandola e i segni di infiammazione sia acuta, sia cronica.

✓ **IL PSA** è un esame del sangue che serve per misurare i livelli di antigene prostatico specifico, una glicoproteina prodotta dalla prostata. Il superamento del valore soglia di 2,5 nanogrammi per millilitro di sangue è un possibile segno di patologia neoplastica che richiederà perciò ulteriori verifiche dallo specialista.

© riproduzione riservata

## Non sottovalutare eiaculazione precoce, incontinenza e bruciori

# LE CINQUE REGOLE D'ORO DA SEGUIRE

Oltre a uno stile di vita sano e a una corretta alimentazione, ci sono regole da seguire per garantire la salute della prostata.

### ✓ CONTROLLI PERIODICI

Fai una visita urologica nelle varie fasi della vita: pubertà, età adulta, terza età. Nei bambini, le visite pediatriche garantiscono un controllo del corretto sviluppo dell'apparato genitale.

### ✓ OCCHIO AI CAMPANELLI D'ALLARME

L'aumento della frequenza minzionale e la presenza di bruciore rappresentano i primi segnali di infezione della vescica e della prostata. Oltre a questo ci sono gli episodi di incontinenza e le perdite di sangue dalle urine. Quando si presentano, bisogna rivolgersi all'urologo e non aspettare che



l'infiammazione peggiori.

### ✓ TRA LE LENZUOLA

Non trascurare problemi di erezione e impotenza. In alcuni casi anche l'eiaculazione nasconde processi infiammatori dell'apparato urogenitale.

✓ **SE SI CERCA UN FIGLIO** L'infertilità in una coppia dipende nel 50 per

cento dei casi dal maschio. Meglio eseguire un esame del liquido seminale in previsione di una gravidanza: eventuali alterazioni possono evidenziare patologie che sono risolvibili, se trattate in tempo.

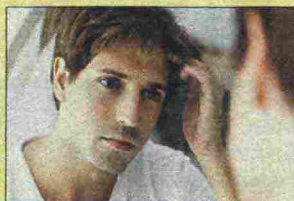
✓ **DOPO I 45 ANNI** bisogna sottoporsi all'esame dell'antigene prostatico specifico (psa) una volta l'anno come screening preventivo per escludere patologie tumorali.

© riproduzione riservata

## IN PILLOLE

### CAPELLI: LE STAMPANTI 3D LI FANNO CRESCERE

Moltiplicare i follicoli in laboratorio è difficile. Per riuscirci, i ricercatori della Columbia University (Stati Uniti) hanno creato uno stampo di plastica con stampanti 3D, simile a un ambiente naturale che stimola la crescita del follicolo pilifero. L'esperimento ha permesso la moltiplicazione di follicoli dati da un donatore. In futuro avere ciocche da trapiantare sarà più facile.



### ORTICARIA: D'ESTATE PEGGIORA PERCHÉ...

Caldo, sole e sudore, ma anche il consumo più frequente di alimenti come pesche, fragole o vini che contengono solfiti. Queste sono le cause che fanno aumentare, in estate, l'orticaria. In Italia la patologia coinvolge circa 5 milioni di persone, mentre sono 600 mila quelle che hanno un'orticaria cronica spontanea, che dura a lungo e che non ha una causa identificata. A dirlo la Società italiana di allergologia, asma e immunologia clinica (Siaaic).

### COLESTEROLO: LA SOIA AIUTA A TENERLO A BADA

Il consumo di soia si associa a riduzione sia del colesterolo totale sia di quello cattivo. A dirlo gli studiosi dell'Università di Toronto (Canada). Da sola la soia riduce del 5 per cento il colesterolo, ma se associata ad altri cibi noti per ridurre il colesterolo (frutta secca, fibre e altre proteine vegetali) la riduzione del rischio cardiovascolare arriva a un notevole 30 per cento.

