

Programmi TV fino al 16 dicembre

Le parole struggenti della figlia Isabella



SANDRO, TI VOGLIAMO RICORDARE COSÌ



LA MARCHESA Mi hanno rubato l'amore



CLOONEY Per amore ha venduto la sua moto

FARESTE LO STESSO?



Alessandra Mastronardi e Lino Guanciale L'AMORE IN TV CI HA DATO IL SUCCESSO, ora non ci lasceremo più

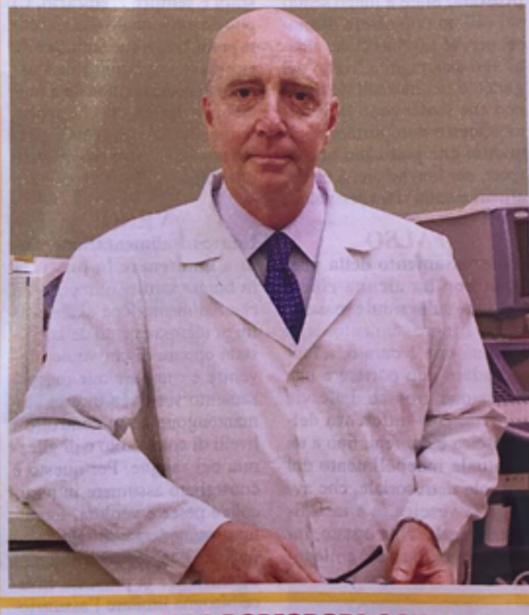
Il medico spiega come affrontare un problema degli uomini dopo i cinquanta anni

PROSTATA: FATE LUNGHE PASSEGGIATE ED EVITATE I CIBI PICCANTI

«I sintomi sono i fastidi nell'urinare; difficoltà nel vuotare la vescica; bruciore o dolore quando si va in bagno; frequenza esagerata nell'andare in bagno, soprattutto di notte» • «Raccomando di condurre una vita attiva e regolare, non sedentaria, di fare lunghe passeggiate, di evitare un uso smodato della bicicletta e l'abuso di bevande alcoliche, specialmente della birra»

di Roberta Pasero

Napoli, dicembre
 L'ingrossamento della prostata, che noi medici chiamiamo ipertrofia prostatica, è una delle malattie più diffuse tra gli uomini e anche fra le più temute poiché i sintomi sono fastidiosi e possono influire negativamente sulla vita personale e di relazione. Perché colpisce un numero sempre maggiore di uomini e come si può tenere sotto controllo? *Dipiù* lo ha chiesto al professor Alessandro Palmieri, uno dei più affermati andrologi e urologi italiani, presidente della Società Italiana di Andrologia e docente di Urologia dell'Università Federico II (secondo) di Napoli.



I casi di ingrossamento della prostata stanno crescendo sempre di più nel mondo. È soltanto perché aumenta l'età dei pazienti?

«Alcuni studi recenti hanno messo in relazione l'ingrossamento della prostata con stimoli infiammatori ripetuti nel tempo e con l'infiammazione cronica. Questo e anche l'aumento dell'età media dei pazienti hanno contribuito a un incremento del tasso di questa malattia».

Quali pazienti ne sono più colpiti?

«Questo disturbo interessa in particolare oltre il 20 per cento degli uomini tra i cinquanta e i sessanta anni e circa il 50 per cento di chi ha superato i sessantacinque anni».

Di quali sintomi soffre chi ha la prostata ingrossata?

«I sintomi sono i fastidi nell'urinare. Per esempio difficoltà nel vuotare la vescica emettendo soltanto piccoli volumi di urine; oppure bruciore o dolore quando si va in bagno; oppure frequenza esagerata nell'andare in bagno, soprattutto di notte, che, come conseguenza, induce anche a gravi disturbi del sonno con ripercussioni negative sulla vita lavorativa e sociale».

continua a pag. 56

Professore, che cos'è la prostata e quali sono le sue funzioni?

«La prostata è una ghiandola dell'apparato riproduttivo maschile che ha il compito di produrre il liquido prostatico. Tale liquido è uno dei costituenti del seme, ha la funzione di fluidificarlo e anche quella di sostegno nutritivo degli spermatozoi in esso contenuti».

Perché la prostata si ingrossa?

«FANNO BENE I POMODORI COTTI» Napoli. Il professor Alessandro Palmieri, presidente della Società Italiana di Andrologia e docente di Urologia dell'Università Federico II (secondo) di Napoli, nel suo studio. «Per affrontare i sintomi dell'ingrossamento della prostata suggerisco integratori alimentari a base di sostanze antiossidanti, come il licopene, una sostanza naturale contenuta anche nei pomodori cotti».

«Le cause dell'ingrossamento della prostata non sono ancora completamente chiare. Con l'aumentare dell'età la riduzione degli ormoni androgeni e l'aumento di quel-

li estrogeni sembrano giocare un ruolo fondamentale nel fare aumentare le dimensioni della prostata. Essa finisce per spingere sulla vescica e sulle vie urinarie».

IL VERO E IL FALSO SULL'INGROSSAMENTO DELLA PROSTATA

Andare eccessivamente in bicicletta può fare male alla prostata • Se il disturbo non è curato, può portare a una ostruzione cronica delle vie urinarie • L'ingrossamento della prostata non è ereditario

VERO
 La prostata è un organo esclusivo maschile. È una ghiandola dell'apparato riproduttivo degli uomini, situata sotto la vescica. Ha il compito di produrre il cosiddetto liquido prostatico, uno dei costituenti del seme, ha la funzione di fluidificarlo e anche quella di sostegno nutritivo degli spermatozoi in esso contenuti.

numero sempre maggiore di uomini, in particolare oltre il 20 per cento di quelli tra i cinquanta e i sessanta anni e circa il 50 per cento di chi ha superato i sessantacinque anni. In realtà già dai trenta anni la prostata comincia a ingrossarsi e, a poco a poco, può passare dal pesare circa venti grammi a, addirittura, pesare circa duecento grammi.

mento diretto con malattie tumorali.

FALSO
 Non esistono esami diagnostici per valutare la salute della prostata. Per capire quali disturbi sono la causa dei sintomi che un uomo manifesta è importante che l'urologo disponga del risultato di alcuni esami specifici come il dosaggio del Psa, sigla che significa antigene prostatico specifico, che si effettua attraverso un prelievo del sangue, una ecografia addominale sovrapubica con valutazione del residuo postmizionale, cioè il ristagno eventualmente presente all'interno della vescica, e anche un esame uroflussometrico. Questo misura la velocità del flusso urinario durante la minzione permettendo di valutare se è presente una ostruzione determinata dall'ingrossamento della prostata. Questi esami consentono al medico di valutare la corretta terapia da prescrivere.

VERO
 Andare eccessivamente in bicicletta può fare male alla prostata. Stare a lungo seduti sul sellino può essere dannoso, perché si schiacciano alcuni vasi sanguigni a livello del gluteo e dei muscoli del perineo che sostengono la vescica. Questo può portare negli uomini che praticano questo sport, per lunghe ore, a fastidi urinari e della sfera sessuale.

VERO
 L'abuso di superalcolici e di cibi speziati può peggiorare i sintomi della prostata ingrossata. Si tratta di alimenti fortemente irritativi e che dunque contribuiscono ad aumentare l'infiammazione della prostata e a fare comparire i fastidiosi sintomi conseguenti.

VERO
 Da una palma tropicale si estrae una sostanza che migliora la salute della prostata. Si chiama *Serenoa Repens* ed è un estratto di una palma tropicale che cresce nell'America sudorientale. Da essa si ricava un estratto vegetale che ha dimostrato, in moltissimi studi scientifici, una buona attività antinfiammatoria della prostata.

FALSO
 L'ingrossamento della prostata non ha alcuna ripercussione sulla salute maschile. Se l'ingrossamento della prostata non è curato, a lungo andare può portare a una ostruzione cronica delle vie urinarie, con sofferenza della vescica e dei reni, fino a un eventuale indebolimento del muscolo detrusoriale, che avvilisce la vescica, e a insufficienza renale. Non è stato, invece, dimostrato un collega-

FALSO
 L'ingrossamento della prostata è sempre ereditario. Ci può essere soltanto una spiccata predisposizione familiare da ricercarsi soprattutto nell'aspetto genetico ormonale e metabolico dei maschi che appartengono alla stessa famiglia, ma non una vera e propria ereditarietà.

FALSO
 La prostata ingrossata non è una malattia molto diffusa. Questo disturbo riguarda un



Il professor Alessandro Palmieri.

VERO
 Una sana alimentazione aiuta a mantenere la prostata in buona salute. È importante che l'alimentazione di chi soffre di ingrossamento della prostata e di chi vuole prevenire e ritardare l'ingrossamento sia ricca di cibi che mantengono sotto controllo i livelli di colesterolo e di glicemia nel sangue. Per questo è consigliato assumere in particolare pesce e verdura, soprattutto pomodori cotti che sono ricchi di licopene, una sostanza benefica per la prostata. Invece bisogna limitare l'assunzione di carne, formaggi, alimenti grassi e bevande zuccherate.

FALSO
 Le variazioni ormonali non hanno a che fare con la prostata ingrossata. Con l'aumentare dell'età la riduzione degli ormoni androgeni e l'aumento di quelli estrogeni sembrano giocare un ruolo fondamentale nell'aumento delle dimensioni della prostata.

continua da pag. 55

Ci sono condizioni particolari che possono peggiorare i sintomi?

«Ci sono abitudini che possono acuire i sintomi da ingrossamento della prostata, tra i quali la sedentarietà, l'uso smodato della bicicletta, l'abuso di superalcolici e di cibi speziati, e qualsiasi causa di irregolarità della funzione intestinale».

Come può la bicicletta fare male alla prostata?

«È la posizione seduta sul sellino a essere dannosa, perché schiaccia alcuni vasi sanguigni a livello del gluteo e dei muscoli del perineo che sostengono la vescica. Questo può portare in chi pratica questo sport, per lunghe ore, a fastidi urinari e della sfera intima».

Invece i cibi speziati e i superalcolici possono peggiorare i sintomi dell'ingrossamento della prostata?

«Si tratta di alimenti fortemente irritativi e che dunque contribuiscono ad aumentare l'infiammazione della prostata e a fare comparire i fastidiosi sintomi conseguenti».

A quali esami consiglia di sottoporsi un paziente quando compaiono i primi sintomi?

«Gli esami indispensabili richiesti a ogni paziente per formulare una diagnosi corretta e una terapia mirata comprendono un dosaggio del Psa, sigla che significa antigene prostatico specifico, che si effettua attraverso un semplice prelievo del sangue, una ecografia addominale sovrapubica con valutazione del residuo postmizionale, cioè il ristagno eventualmente presente all'interno della vescica, e anche un esame uroflussometrico. Questo misura la velocità del flusso urinario durante la minzione permettendo di valutare se è presente una ostruzione determinata dall'ingrossamento della prostata. A tali esami dovrebbe seguire la visita specialistica urologica».

continua a pag. 58

MEDICINA

continua da pag. 56

Quale terapia prescrive in caso di ingrossamento della prostata?

«Non esiste un unico approccio terapeutico. Ormai si tende sempre più a giungere a una terapia personalizzata incentrata su ogni paziente. Di solito si preferisce iniziare a controllare farmacologicamente i sintomi di ingrossamento della prostata con un integratore specifico oppure con un unico medicinale o con una combinazione di farmaci. Se queste terapie a base di farmaci falliscono, può essere opportuno sottoporre il paziente a un intervento chirurgico per rimuovere l'ostruzione delle vie urinarie, che nella maggior parte dei casi è condotto per via endoscopica anche sfruttando le nuove tecnologie come il laser. Anche in questo caso la tipologia di intervento è basata sul singolo paziente, oltre che sull'esperienza del chirurgo, ma lo con-

siglio soltanto nei casi di reale necessità».

Ci sono anche cure naturali per affrontare i sintomi dell'ingrossamento della prostata?

«Alcune sostanze naturali svolgono una azione protettiva e facilitano il benessere della prostata. Fra le più studiate scientificamente c'è la *Serenoa Repens*, un estratto vegetale di una palma tropicale che cresce nell'America sudorientale. Anche gli integratori alimentari a base di sostanze antiossidanti possono aiutare a controllare i sintomi dell'ingrossamento della prostata, come il licopene, una sostanza naturale contenuta anche nei pomodori cotti».

Le terapie riescono a fare guarire dall'ingrossamento della prostata oppure i sintomi e vanno proseguite per tutta la vita?

«Le terapie farmacologiche agiscono sul controllo dei sinto-

mi e sulla stabilizzazione. Nonostante la prostata. Nonostante alcuni farmaci somministrati, come i cosiddetti inibitori della 5-alfa-reductasi, riescano talvolta a ridurre le dimensioni della ghiandola, solitamente le terapie vanno continuate per tutta la vita».

Se l'ingrossamento della prostata non è curato con la giusta terapia può causare, a lungo andare, altri disturbi?

«Una condizione di ingrossamento della prostata di lunga data curata male può portare a una ostruzione cronica delle vie urinarie, causare sofferenza della vescica e dei reni, fino a indebolire il muscolo detrusoriale che avvolge la vescica e a una insufficienza renale. Non è stato, invece, dimostrato un collegamento diretto con malattie tumorali».

L'ingrossamento della prostata si può ereditare?

«L'ingrossamento della prostata non è ereditario nel senso stretto del termine. Tuttavia c'è una spiccata predisposizione da ricercarsi soprattutto nell'assetto genetico ormonale e metabolico familiare».

Si può prevenire questa malattia?

«No, non è possibile evitare l'ingrossamento della prostata ma alcune modifiche dello stile di vita facilitano il benessere della prostata e quindi mitigano i sintomi e ne rallentano il decorso. Per questo raccomandiamo di condurre una vita attiva e regolare, non sedentaria, di fare lunghe passeggiate, di evitare un uso smodato della bicicletta e l'abuso di bevande alcoliche, specialmente della birra. Consiglio di assumere integratori alimentari a base di *Serenoa Repens* che, come abbiamo visto, migliorano il benessere della prostata».

Roberta Pasero