

Men's Health

Febbraio 2017
www.menshealth.it

Trasforma così il tuo corpo

Se Questo ragazzo
ci è riuscito,
puoi farlo anche tu!



PRIMA

oggi

Segui i consigli
di BJ GADDOUR,
Direttore Fitness di MH

Perdi gli ultimi kg dopo il workout

carriera

6

regole per
ottenere
il massimo

Mission
Possible:
**Come
capire
le donne**

Gli esercizi più efficaci per addominali perfetti

POWER FOOD

Ricette gustose
e più nutrienti

€ 3,50 IN ITALIA - MENSILE

ISSN 1590-3575

26/01/2017

NUMERO 183



NUMERO 183

9 771590 557005

Salute Uomo: la prostata e le sue patologie

Due appuntamenti per conoscere un'importante ghiandola del corpo maschile e favorirne il benessere

La ghiandola prostatica si trova al di sotto della vescica ed è deputata principalmente alla produzione del liquido prostatico, una sostanza lattescente che compone circa il 20-30% della quantità di sperma e, arricchendolo, contribuisce a garantire la motilità degli spermatozoi, elemento indispensabile per la fertilità maschile. Oggi, anche a causa della maggiore attenzione verso la qualità di vita dei pazienti, i disturbi prostatici sono considerati non soltanto in età avanzata, ma anche quando compaiono nei pazienti più giovani con una sintomatologia caratteristica che si traduce in disturbi urinari, dolori diffusi e complicanze legate alla sfera sessuale. Le patologie prostatiche più frequenti sono tre: l'ingrossamento benigno della prostata (ipertrofia prostatica benigna o IPB), l'infiammazione della prostata (prostatite) e il cancro della prostata (carcinoma). L'ingrossamento benigno della prostata è molto diffuso e rappresenta la patologia più frequente a carico di quest'organo. Nella popolazione maschile dai

ne è affetto lamenta disturbi caratterizzati da aumento della frequenza minzionale, bruciori urinari, gocciolamento post minzionale e - nei casi più gravi - anche coinvolgimento dei reni, con pielonefriti e insufficienza renale. L'infiammazione della prostata viene definita prostatite e si può manifestare con bruciore durante la minzione, sensazione di pressione, perdite dell'uretra e talvolta disturbi dell'erezione. La prostatite può essere acuta, con febbre elevata, brividi, lombalgia, dolore perineale, minzioni frequenti - dolorose e difficili - e intensa sensazione di malessere generale; oppure cronica, con sintomi che possono essere più lievi e meno significativi rispetto all'acuta, come bruciore dell'uretra, disturbi urinari, indolenzimento nella zona perineale, sovrappubica e inguinale, fastidi ai testicoli. Le cause di prostatite sono molteplici e non sempre agevoli da identificare. Generalmente gli uomini più giovani sviluppano prostatiti per fenomeni di sollecitazione della prostata

sintomi dell'ingrossamento benigno che si manifesta nell'età più avanzata. Il cancro della prostata, infine, è molto più raro dell'ipertrofia prostatica benigna, tuttavia nei paesi occidentali rappresenta il tumore più frequente nell'uomo dopo i 50 anni (in Italia sono stati circa 36mila i casi nel 2012). Sono invece più di 200mila le persone in vita che abbiano ricevuto in passato

Debora Marchiori

SPECIALISTA IN UROLOGIA,
GRUPPO SAN DONATO & RESEARCH
HOSPITALS, OSPEDALE VILLA ERBOSA,
POLIAMBULATORIO SAN CAMELLO,
BOLOGNA

#proxanaplus

Componenti che contribuiscono al ripristino delle fisiologiche funzioni della prostata

Serenoa Repens <i>Estratto lipidico da frutto</i>	320 mg	Licopene <i>Estratto del pomodoro (solanum)</i>	5 mg
Epigallocatechingallato <i>Tè verde estratto secco da foglie (Camelia Sinensis)</i>	125 mg	Zinco	10 mg
Acido ellagico <i>Melagrano estratto secco da frutti (Punica granatum L.)</i>	125 mg	Selenio	55 µm

40 ai 60 anni, la malattia colpisce quasi un soggetto su due, salendo al 75% tra i 60 e gli 80 anni, fino a raggiungere addirittura il 90% negli ultraottantenni. Si manifesta, infatti, come elemento del processo di invecchiamento. Nell'aumento di volume dei tessuti prostatici sono coinvolti numerosi fattori, soprattutto legati alla variazione dell'assetto ormonale. Chi

come un'intensa attività fisica (il ciclismo, ad esempio, provoca una sollecitazione continua della prostata) o un'eccessiva sedentarietà. Nei giovani difficilmente si parla di ipertrofia prostatica, ma il principio sintomatologico è molto simile poiché l'infiammazione della prostata determina una sua congestione (ingrossamento) che determina gli stessi

una diagnosi di questa forma tumorale. Nonostante l'88% delle persone con tumore della prostata sopravviva a 5 anni dalla diagnosi, l'alta diffusione della malattia la rende la terza causa di morte per tumore nella popolazione maschile (18% di tutti i decessi per cancro).

Il prossimo articolo con il numero di aprile