

Prostata:

perchè è *importante*
per l'uomo *controllare* e
curare questa ghiandola?

Intervista al professor **Alessandro Natali**, direttore del Servizio di Andrologia Urologica presso la Clinica Urologica I Università di Firenze, sull'importanza del controllo e della cura della prostata.



Alessandro Natali

Perché agli uomini che hanno superato i quarant'anni si consiglia il controllo della prostata? Cosa si cerca (sperando che non ci sia) e perché solo dopo i quarant'anni?

La ghiandola prostatica, volgarmente conosciuta come "prostata", nasce con l'uomo e con il progredire dell'età. Essa può andare incontro a varie patologie: tra i 20 ed i 40 anni si può più frequentemente infiammare (prostatite); tra i 40 ed i 60 può andare incontro ad un fisiologico ingrossamento (ipertrofia prostatica benigna); tra i 55 ed i 70 anni vi è il picco di massima incidenza del tumore prostatico, che è al secondo posto come frequenza di patologia neoplastica nell'uomo dopo il tumore al polmone. Per questo io consiglierei un controllo alla prostata anche prima dei 40 anni, soprattutto se esiste una familiarità per neoplasie prostatiche.

Quali sono i sintomi a cui il paziente deve fare attenzione, e che potrebbero voler dire che la prostata non è a posto?

La prostata è un organo estremamente imprevedibile dal punto di vista sintomatologico. Frequentemente quando si infiamma o si ingrossa per l'età, per la sua particolare posizione, all'imbocco della vescica, ostruendo il flusso urinario genera disturbi alle basse vie urinarie: aumentata frequenza minzionale diurna e notturna, sensazione di incompleto svuotamento minzionale,

bruciore ad urinare e/o eiaculare, urgenza minzionale. Ma a volte, ad esempio nelle prostatiti, si può anche non avere una sintomatologia di tipo ostruttivo delle basse vie urinarie, ma sensazione di discomfort a livello perineale, pesantezza ai testicoli e/o al cavallo

dei pantaloni, disturbi che possono non essere ricollegati direttamente alla prostata, ma che invece indicano che essa non è a posto. Senza contare che il tumore alla prostata spesso è volentieri, poiché si localizza più frequentemente nella porzione periferica della ghiandola e non in quella centrale dove passa l'uretra, è asintomatico e dà salienza di sé da un punto di vista urinario solo nelle fasi più tardive ed avanzate.

Come si controlla la "salute" della prostata? Si pensa subito all'esplorazione digitale della prostata. È questo l'unico modo per assicurarsi che sia tutto a posto?

Proprio perché, come detto in precedenza, lo stato di salute della prostata non sempre è controllabile con la sintomatologia urinaria, è necessario eseguire l'esplorazione rettale che è l'unico modo per appurare se una prostata è sana o malata. Unitamente a questa semplice manovra, l'ecografia prostatica trans rettale ed il dosaggio nel sangue del PSA (marker d'organo della prostata), indirizzano nella diagnosi delle patologie che colpiscono questo organo.

E se la prostata risulta ingrossata? Cosa può voler dire, e cosa si deve fare?

Non necessariamente una prostata ingrossata vuol dire tumore, anzi! Più frequentemente vuol dire pro-

statite e/o ipertrofia prostatica benigna. Tutte situazioni che comunque possono essere curate e controllate con terapie mediche, che variano a seconda della genesi del problema e dei disturbi che esso comporta.

Esiste una lista di comportamenti che, se osservati, possono prevenire complicazioni alla prostata, oppure si tratta di uno di quei disturbi che se devono capitare, capitano lo stesso?

Sicuramente, con termine molto inflazionato oggi, la cosiddetta qualità della vita, può condizionare, in senso positivo o negativo, l'insorgenza della patologie della prostata. Per cui un'alimentazione corretta (la nostra dieta mediterranea al primo posto) ricca di sostanze antiossidanti, l'astensione da fumo, alcool e sostanze d'abuso, una regolare attività sportiva (evitando l'uso della bicicletta o della cyclette), e sessuale, sono alla base di una buona gestione per noi uomini del "problema" prostata, anche se purtroppo, familiarità ed età sono due fattori di rischio che incidono molto sulle patologie di questo organo.

È vero che un'attività sessuale regolare può aiutare a prevenire alcuni disturbi alla prostata, oppure si tratta solo di una di quelle leggende dure a morire?

La prostata, insieme alle vescichette seminali che sono due ghiandole che in essa confluiscono, produce circa l'80% del liquido che emettiamo al momento della eiaculazione. Per cui una irregolarità della propria vita sessuale, intesa nel senso di alternare lunghi periodi di astinenza a surmenage sessuali, non fa assolutamente bene alla prostata perché la sottoponiamo a dei bruschi "tira e molla" che alla lunga possono creare squilibri e/o alterazioni delle sue funzioni.