

SAM - Salute al Maschile

Oggi si registra un aumento preoccupante di molte patologie maschili che potrebbero essere evitate o curate meglio grazie a una diagnosi tempestiva. Ma gli uomini spesso trascurano la propria salute.

Per questo è nato *SAM - Salute al Maschile*, il progetto di Fondazione Umberto Veronesi per promuovere la prevenzione delle patologie tipicamente maschili e sostenere, tramite borse di ricerca, medici e scienziati che lavorano per combattere le malattie che colpiscono maggiormente gli uomini.

Per maggiori informazioni visita:

www.fondazioneveronesi.it e www.salutealmaschile.it



**Fondazione
Umberto Veronesi**
—per il progresso
delle scienze

SAM è un progetto di Fondazione Umberto Veronesi
sostenuto dagli urologi italiani di:



Società Italiana di Urologia Oncologica
Italian Society of Uro-Oncology



**Fondazione
Umberto Veronesi**
Piazza Velasca 5
20122 Milano

Tel. +39 02 76 01 81 87
Fax +39 02 76 40 69 66
www.fondazioneveronesi.it
info@fondazioneveronesi.it



Uomini sopra i 55 anni: i consigli per preservare la propria salute



**Fondazione
Umberto Veronesi**
—per il progresso
delle scienze

Conoscere le malattie per prevenirle

Impotenza (o disfunzione erettile)

È un problema che colpisce oltre 3 milioni di italiani. Consiste nell'incapacità temporanea o permanente di raggiungere e mantenere un'erezione durevole e sufficiente, tale da ottenere un rapporto soddisfacente per sé e per la partner. La fascia con maggiore percentuale di rischio è quella degli over 50. In Italia, **circa il 40% degli uomini tra i 40 e 65 anni soffre di disfunzione erettile**, percentuale che sale con l'età (dopo i 65 anni sarebbe colpito il 60-70% degli uomini). Ha un impatto negativo sulla vita di coppia, sessuale e affettiva e viene vissuta in gran parte in silenzio e solitudine dagli uomini, perché mina la propria autostima e l'immagine di sé. **Solo il 30% del totale stimato di uomini con disturbi erettili si rivolge al medico e la percentuale di chi riceve un trattamento è ancora inferiore (10%)**. Le opzioni di cura del disturbo sono molteplici: compresse per via orale (inibitori della PDE5), vacuum device, psicoterapia, terapia ormonale, terapia iniettiva, interventi chirurgici e impianto di protesi. L'importante è agire tempestivamente e non esitare a consultare il medico di famiglia o uno specialista in caso di disturbi erettili.

Ipertrofia prostatica

È una malattia benigna della prostata che con l'aumentare dell'età incrementa di volume. Colpisce fino all'80% degli uomini di età compresa tra 70 e 80 anni. Nella metà dei casi è asintomatica, ma quando si manifestano i sintomi sono vari: **difficoltà a iniziare la minzione, intermittenza del flusso, incompleto svuotamento della vescica, flusso urinario debole e sforzo nella minzione, alta frequenza nell'urinare, un aumentato bisogno durante la notte, urgenza di svuotare la vescica e bruciore a urinare**. Se non curata, l'iperatrofia prostatica può provocare infiammazioni acute, come le **prostatiti** e favorire la formazione di **calcoli**.

Prostatite

È un'infiammazione della prostata e dei tessuti circostanti. È molto frequente: colpisce circa **un uomo su quattro sopra i 65 anni**. I sintomi più comuni comprendono: difficoltà a iniziare la minzione, bruciore durante la minzione,

aumentata frequenza, anche notturna, senso di urgenza e di vescica non vuota e dolore al basso ventre. Alcuni pazienti lamentano, inoltre, presenza di sangue nello sperma ed eiaculazione dolorosa. In alcuni casi, può esser presente febbre con brivido. Se non curata ha un impatto negativo sulla qualità di vita.

Il tumore della prostata

Rappresenta **circa il 20% di tutti i tumori diagnosticati a partire dopo i 50 anni**. Questa forma di cancro non ha sintomi specifici, e quelli che si possono riscontrare sono gli stessi che si accompagnano ad altre patologie non correlate al tumore: indebolimento del getto delle urine; frequente necessità di urinare, sia di giorno che di notte; incontenibile stimolo ad urinare; possibile dolore alla minzione; presenza di sangue nelle urine.

I sintomi compaiono solo se il tumore è abbastanza voluminoso da esercitare pressione sull'uretra, ma sono difficilmente riconoscibili quando è di piccole dimensioni. È importante consultare immediatamente il medico qualora compaia uno dei sintomi: chi scopre il tumore nella fase iniziale ha una sopravvivenza vicina al 100%!

Il controllo del PSA consiste in una semplice analisi del sangue che misura il livello di una proteina, il PSA (Antigene Specifico Prostatico), prodotta dalla prostata e normalmente presente nel sangue in piccole quantità. In caso di tumore o d'infiammazione, come nelle prostatiti, la sua concentrazione aumenta. Tuttavia, la sensibilità del test varia dal 70 all'80% e questo significa che il 20-30% delle neoplasie non viene individuato quando si utilizza questo esame come unico mezzo identificativo. L'esame va consigliato solo ai pazienti che hanno superato i 50 anni, quando il sospetto di tumore è molto forte, se vi è familiarità diretta per questo tumore, e quando si soffre già di disturbi urinari

Il tumore della vescica

Il tumore della vescica è tre volte più frequente negli uomini che nelle donne, e **il principale fattore di rischio è il fumo**. Il principale segnale è la presenza di sangue nelle urine, sia visibile a occhio nudo sia solo al microscopio, senza dolore. Altri sintomi iniziali possono essere la necessità di urinare più frequentemente, l'urgenza, il dolore o la difficoltà nella minzione. Per formulare la diagnosi completa sono necessari ulteriori esami e consultare quindi uno specialista il prima possibile.

Prevenire è meglio che curare

La prevenzione è la vera arma per mantenere a lungo un buono stato di salute e contrastare l'insorgenza delle malattie. Le sette regole da rispettare sono:

1. Seguire una dieta varia ed equilibrata: quella universalmente considerata la più salutare è la dieta mediterranea. Ricordati di mangiare cinque pasti al giorno: tre principali (prima colazione, pranzo e cena) e due di sostegno (spuntino di metà mattinata e merenda).

2. Tenere sotto controllo il peso: il grasso superfluo nell'uomo si accumula soprattutto a livello addominale. Quando la circonferenza vita è superiore a 100 centimetri aumenta sensibilmente il rischio di disturbi cardiovascolari, diabete e alcuni tipi di tumore.

3. Bere molta acqua: almeno 1,5-2 litri ogni giorno durante tutto l'arco della giornata. Gli uomini italiani bevono troppo poco, in media consumano 1,07 litri di bevande al giorno contro gli 1,14 litri delle donne. È fondamentale assumere costantemente liquidi durante tutto l'arco della giornata.

4. Ridurre al minimo il consumo di alcol: l'alcol è una molecola tossica e cancerogena. Può provocare problemi al fegato, al sistema nervoso e all'apparato riproduttore maschile.

5. Non fumare: la combustione della sigaretta libera sostanze cancerogene tra le principali responsabili dei tumori uro-urogenitali e di altre malattie (come ipertensione, ictus, ischemie e infarto).

6. Parlare è la prima cura: non chiudersi in se stessi. Consultare sempre il medico per ogni dubbio e non avere paura di confrontarsi col partner.

7. Svolgere regolarmente moderata attività fisica: è necessario praticare in modo costante e regolare 150 minuti alla settimana di attività aerobica di intensità moderata. In questo modo è possibile mantenersi in forma e prevenire molte patologie come diabete, cancro, malattie cardio-vascolari e respiratorie.