

http://sport.sky.it/sport/ritratto_della_salute/

Stile di vita sano, uno scudo per proteggere la prostata



Seguire una dieta equilibrata, bere molta acqua, fare sport con regolarità e non fumare. Sono i consigli degli esperti per prevenire patologie come il cancro alla prostata che ogni anno colpisce 36.000 persone in Italia

Un'alimentazione corretta e attività fisica regolare sono le migliori armi per mantenersi in forma nel corso degli anni e prevenire patologie croniche, come quelle cardio-circolatorie, l'ipertensione, l'obesità, il diabete e i tumori, come quello alla prostata. Una delle malattie più frequenti fra gli uomini over50 nei Paesi Occidentali.

“Il tumore della prostata colpisce ogni anno circa 36.000 persone – afferma il prof. Giario Conti, Presidente Nazionale della Società Italiana di Urologia Oncologica (SIUrO) – È un cancro “silenzioso” che all’inizio non presenta sintomi specifici. Tuttavia, è tra le neoplasie che si potrebbero prevenire seguendo stili di vita adeguati”.

Quali regole seguire, dunque, per evitare di imbattersi in questo “nemico” della prostata?

Segui una dieta equilibrata - E' fondamentale variare gli alimenti e bilanciare l'assunzione principali nutrienti. Pane, pasta, verdura e frutta sono da consumare più volte al giorno. Per la giusta assunzione di proteine è meglio far riferimento a quelle derivanti dal pesce: hanno meno grassi rispetto a quelle della carne! Tra le carni, quella di pollo, tacchino, coniglio, manzo è senza dubbio la più salutare, perché possiede una quantità minore di colesterolo "cattivo" (Ldl). Il consumo frequente di carne rossa, specie se lavorata industrialmente e trattata con conservanti, può determinare un aumento anche del 20% del rischio di tumore alla prostata. Da evitare, quindi, hamburger e carne abbrustolita.

Bevi molta acqua - "Tutti dovrebbero assumere acqua nella quantità di 1,5-2 litri al giorno, in modo da evitare la disidratazione, combattere la stitichezza e facilitare l'eliminazione delle scorie tossiche" – aggiunge il prof. Conti. Da evitare, invece, alcolici, bevande gassate, o contenenti caffeina e zuccheri aggiunti.

Fai sport regolarmente - "Questa neoplasia risente molto dell'inattività fisica - spiega il prof. Conti – Non è indispensabile essere atleti: basta camminare tutti i giorni per almeno 20-30 minuti a passo sostenuto, andare a scuola o lavoro in bicicletta lasciando l'automobile in garage oppure salire le scale a piedi invece di usare l'ascensore."

Non fumare - La sigaretta è la prima causa di insorgenza del tumore alla prostata.

"Attraverso la conduzione di stili di vita sani – aggiunge il prof. Carmine Pinto, Presidente nazionale dell'Associazione Italiana di Oncologia Medica (AIOM) – si può allontanare il rischio di contrarre il tumore che, comunque, rispetto al passato fa sempre meno paura: nell'ultimo decennio la mortalità è diminuita del 18%. Negli ultimi anni la sopravvivenza alla malattia e la qualità di vita dei pazienti in cura sono notevolmente migliorate, grazie anche all'avvento di nuove terapie oncologiche. Ma La prevenzione è la vera arma vincente contro il cancro".