

[http://sport.sky.it/sport/ritratto\\_della\\_salute/](http://sport.sky.it/sport/ritratto_della_salute/)

## Fare l'amore... fa bene alla prostata



*Gli uomini che hanno un'attività sessuale più frequente e regolare hanno un più basso rischio di insorgenza di tumore alla ghiandola prostatica. Lo rivela uno studio condotto in Canada e pubblicato sulla prestigiosa rivista Cancer Epidemiology*

Negli ultimi anni, numerosi studi scientifici hanno indagato gli effetti positivi, biologici e psicologici, di una sana vita sessuale sulla salute. Questa volta gli "indagati" sono gli uomini. Uno studio pubblicato sulla prestigiosa rivista americana Cancer Epidemiology dai ricercatori canadesi dell'Università di Montreal e dell'Institute Armand-Frappier del Québec svela che i maschi con una regolare attività sessuale, e quindi una maggior frequenza eiaculatoria, hanno meno probabilità di ammalarsi di cancro alla prostata.

La ricerca, svolta attraverso un questionario, ha coinvolto oltre 3.200 uomini: quasi 1600 partecipanti avevano una precedente diagnosi di tumore, gli altri erano invece sani, ma avevano registrato in famiglia casi di patologie benigne alla prostata. Considerando 20 o più eiaculazioni al mese una frequenza alta, e meno di 20 una frequenza bassa, gli studiosi sono giunti alla conclusione che gli uomini che dichiaravano un maggior numero di rapporti sessuali con donne avevano un rischio relativo di insorgenza del tumore più basso del 28% rispetto a quelli che dichiaravano una minor frequenza e a chi, invece, ha avuto rapporti

omosessuali.

«Una possibile spiegazione risiede nel fatto che l'eiaculazione consente di mantener puliti i dotti della ghiandola prostatica, evitando il ristagno di agenti infiammatori, che col tempo possono diventare cancerogeni – spiega il dott. Giaro Conti, Presidente della Società Italiana di Urologia Oncologica (SIUrO) – L'astinenza prolungata, invece, provoca il ristagno delle secrezioni all'interno della prostata, favorendone la congestione e quindi aumentando la possibilità di infiammazioni e congestione prostatica».

E' però anche vero che i benefici della passione potrebbero essere un effetto "secondario" dovuto ad uno stile di vita equilibrato che ben si concilia con una sana attività sessuale. «Quello che tutti gli uomini possono fare per favorire la salute della prostata e prevenire malattie croniche è condurre stili di vita sani – conclude Conti – Una dieta variegata e bilanciata, ricca in frutta, verdura, pesce, con tanta acqua contribuisce a ridurre il peso specifico delle urine e a evitare le infezioni urinarie (disturbi frequenti che, a loro volta, causano infiammazione prostatica). È bene limitare i grassi saturi da carni rosse cotte alla griglia, formaggi e fritti perché, come per altri tumori c'è una correlazione tra dieta ricca di grassi e cancro. Per lo stesso motivo sono banditi sigarette e alcolici. Sono consentiti 1-2 bicchieri di vino al giorno, durante i pasti. Infine, fare attività fisica: stimola la circolazione sanguigna di questo organo con effetti antinfiammatori».