



PROSTATA INGROSSATA

CAUSE E RIMEDI

L'ingrossamento della prostata è un fenomeno naturale legato all'invecchiamento ed è un problema sempre più frequente perché la popolazione maschile anziana è in aumento. La pubblicità ci bombarda di spot: propone soluzioni ma non informa. Vediamo alcuni suggerimenti per ridurre i fastidi dell'ipertrofia prostatica benigna.

L'IPERTROFIA PROSTATICA BENIGNA

La prostata è un piccolo organo dell'apparato urinario maschile. Ha la forma e le dimensioni di una castagna ed è collocata sotto la vescica urinaria. La sua funzione è di produrre un liquido nutriente per gli spermatozoi che ne facilita il trasporto al momento dell'eiaculazione. Al suo interno passa l'uretra, il canale che porta all'esterno sia l'urina che lo sperma.

Dopo i 50 anni a volte la prostata inizia ad ingrossarsi: aumentando di volume comprime l'uretra, impedendo il normale



GIUGNO È IL MESE DELLA PREVENZIONE UROLOGICA

È questa l'occasione per ricordare alcuni consigli di prevenzione:

- **Bevi con regolarità un'adeguata quantità di acqua**
- **Segui una corretta alimentazione**
- **Effettua una visita urologica nelle varie fasi della vita: pubertà, età adulta e terza età**
- **Presta attenzione a quante volte urini e se avverti bruciore**
- **Presta attenzione ad eventuali perdite involontarie di urina**
- **Consulta sempre un urologo se vedi sangue nelle urine**
- **Mantieni una sana vita sessuale a tutte le età**

deflusso dell'urina e causando disturbi alla minzione. Questo ingrossamento, chiamato in termini medici, ipertrofia prostatica benigna, è probabilmente legato ad alterazioni dell'equilibrio degli ormoni sessuali. Si riscontra nella metà degli uomini con più di 50 anni e in 3 su 4 fra quelli con più di 80 anni. Ciò che spesso preoccupa chi ne soffre è che questo ingrossamento degeneri in un tumore. In realtà, non ci sono prove a sostegno di questa ipotesi, tuttavia ciò non deve portare ad abbassare la guardia: una visita medica dopo i 50 anni è oppor-

tuna, anche in assenza di sintomi e soprattutto se esiste una familiarità per il tumore alla prostata.

I SINTOMI

I sintomi tipici sono dovuti sia all'ostruzione dell'uretra (difficoltà ad iniziare la minzione, flusso debole, interruzione del getto, sgocciolamento a fine minzione) sia all'irritazione che ne consegue, con minzione frequente o imperiosa, bisogno frequente di andare in bagno la notte e sensazione di svuotamento incompleto.

A volte possono presentarsi disturbi anche nell'attività sessuale. Lo svuotamento incompleto della vescica predispone all'insorgenza di rare complicanze quali: infezioni urinarie, presenza di sangue nell'urina, formazione di calcoli e diverticoli vescicali (piccole cavità a forma di tasca nella mucosa vescicale), ritenzione urinaria acuta e disturbi renali anche importanti. I sintomi tendono a peggiorare con il passare degli anni, ma a volte accade che vi sia un temporaneo miglioramento. Non tutte le persone con ipertrofia prostatica benigna presentano i sintomi descritti: si stima che ne soffra meno della metà degli ultrasessantenni e molto più rare sono le complicanze.

CHE FARE?

In presenza di sintomi che possano far supporre una condizione di ingrossamento della prostata è necessario rivolgersi al medico per una valutazione del grado di ostruzione delle vie urinarie. È importante quindi sapere riferire al medico in modo accurato quali disturbi si manifestano, in che modo e con quale frequenza.

Ad esempio, si deve riferire se capita:

- di provare la sensazione di non avere svuotato completamente la vescica dopo aver terminato di urinare;
- di sentire la necessità di urinare nuovamente dopo meno di 2 ore dalla precedente minzione;
- che la minzione si interrompa, per poi riprendere;
- di far fatica ad aspettare ad andare in bagno quando si sente lo stimolo;
- che il getto dell'urina sia molto debole;
- di far fatica ad iniziare la minzione;
- di doversi alzare la notte per andare in bagno.

Quando il disagio è modesto, sono spesso sufficienti semplici interventi comportamentali come:



- urinare in due tempi: dopo una prima minzione aspettare qualche momento poi riprovare; in questo modo si può svuotare meglio la vescica;
- evitare di bere molto prima di andare a letto;
- evitare bevande diuretiche (caffè, alcol, ecc.) che aumentano il volume di urina, e i cibi speziati che possono irritare la vescica e peggiorare i sintomi. Preferire una alimentazione ricca in frutta e verdura, a basso contenuto di grassi saturi e carni rosse;
- prestare attenzione ai farmaci che si assumono: certi antistaminici, antidepressivi, antispastici e i decongestionanti nasali possono provocare ritenzione urinaria;
- se la necessità di urinare è molto frequente, cercare di ridurre la vescica trattenendo il più possibile l'urina in modo da "rafforzare" il muscolo vescicale e allungare il tempo tra una minzione e la successiva;
- svolgere regolarmente una adeguata attività fisica;
- evitare possibilmente di esporsi al freddo che provoca ritenzione urinaria e nello stesso tempo aumenta lo stimolo ad urinare.

Un posto particolare nel trattamento dell'ipertrofia prostatica è occupato dall'estratto oleoso dei frutti della *Serenoa repens*, una piccola palma del Sud America, largamente impiegata in integratori alimentari, molto pubblicizzati e di libera vendita.

Anche se meno efficace e studiata rispetto ai farmaci, si può considerarne l'impiego nelle forme meno importanti di ipertrofia prostatica, anche in considerazione del basso rischio di effetti indesiderati, ma sempre e solo dopo averne parlato con il proprio medico.

 Per saperne di più

Usa lo smartphone e informati!



Incontinenza urinaria



Coliche renali

Quando i sintomi sono più accentuati si ricorre all'impiego di farmaci che devono essere prescritti dal medico, mentre nei casi più gravi, soprattutto se sono presenti complicanze, si dovrà ricorrere all'intervento chirurgico.

