

PROSTATA

Le malattie della Prostata sono le più frequenti nell'anziano. Costituiscono perciò un problema non solo sanitario, ma anche economico, sociale e politico, in quanto l'aumento della vita media, comporta un aumento esponenziale della popolazione anziana con una sempre crescente domanda di miglioramento della qualità di vita.

Che Cos'è la Prostata

La Prostata è una ghiandola a forma di castagna rovesciata formata da tessuto muscolare, fibroso e ghiandolare che si trova sotto la vescica e pesa circa 15-20 grammi.

E' attraversata dalla parte iniziale dell'uretra (canale che parte dalla vescica e termina alla punta del pene e dalla quale fuoriesce sia l'urina che lo sperma) e dai dotti eiaculatori nei quali transitano gli spermatozoi prodotti dai testicoli all'uretra.

A Cosa Serve La Prostata.

Produce e conserva in apposite strutture il liquido Prostatico, che è il maggiore nutrimento per gli spermatozoi.

Il secreto Prostatico è di colorito lattescente, leggermente acido e contiene numerosi enzimi, zinco, e l'Antigene Prostatici Specifico chiamato PSA che serve a ritardare la coagulazione del Liquido Seminale fuori dall'organismo.

La maggior parte del PSA prodotto viene riversato nel liquido seminale ed una piccolissima parte passa nel sangue dove è possibile dosarlo.

Malattie della Prostata

La Prostata, con il passare degli anni, va incontro a delle modificazioni fisiologiche di volume e di consistenza e può essere interessata da:

Malattia Infiammatoria (Prostatite)

Malattia Degenerativa (Ipertrofia Prostatica Benigna)

Malattia Tumorale (Carcinomi)

Prostatiti

Le Prostatiti sono di più frequente riscontro in età giovanile raggiungendo la massima incidenza intorno ai 30 - 40 anni di vita.

Possono avere un andamento acuto o cronico ed essere sostenute da batteri o riconoscere una causa diversa.

La Prostatite batterica acuta è solitamente una malattia febbrile e rapida insorgenza, caratterizzata da gravi sintomi urinari dovuti alla ghiandola, che si presenta alla visita dell'urologo, ingrandita e dolente.

La Prostatite cronica è caratterizzata da infezioni batteriche persistenti e ricorrenti causate oltre che da batteri anche da funghi e virus, che nonostante ripetuti cicli di terapia non viene debellata in modo definitivo.

Possono contribuire al loro insorgere e al mantenimento della malattia alcune abitudini di vita come:

- Abuso di alcol
- Cibi piccanti
- Attività sessuale sregolata
- Ciclismo
- Equitazione
- Lunghi viaggi in auto o in moto

Sintomi

- Dolore sovrapubico a livello della vescic
- Fastidio testicolare bilaterale o monolaterale
- Dolore inguinale bilaterale, come sensazione di slip stretti
- Dolore perineale, avvertibile tra la regione scrotale ed anale
- Sensazione di pesantezza nell'ano, desiderio di defecare ma senza evacuazione

- Diminuzione del desiderio sessuale
- Leggera perdita dell'erezione
- Eiaculazione precoce
- Fastidio o dolore durante e dopo l'eiaculazione
- Eiaculazione diminuita d'intensità o di quantità
- Dolore acuto e bruciore sulla punta del pene durante e dopo l'eiaculazione
- Possibile eiaculazione con tracce di sangue
- Esitazione e difficoltà nell'urinare
- Aumento della frequenza urinaria
- Sgocciolio terminale
- Sensazione di svuotamento urinario incompleto

Norme Dietetiche e Consigli

- Consumare pasti possibilmente caldi e ad orari regolari
- Eliminare o ridurre, nel periodo acuto, i cibi piccanti, le carni grasse, gli alcolici, l'uva, i pomodori e tutti quegli alimenti che possono acidificare le urine, come insaccati, prosciutti, peperoncini, spezie, acciughe e in particolare bevande gassate
- Bere molta acqua
- Curare la stitichezza e le emorroidi
- Evitare di praticare sports potenzialmente traumatici per la ghiandola prostatica (bicicletta, motocicletta, equitazione)
- Passeggiare e praticare attività sportive rilassanti (nuoto, corsa moderata, ecc.)
- Cercare di evitare attività sedentarie o comunque stare troppo seduti per lunghi periodi (guida di autoveicoli)
- Curare l'igiene intima
- Svolgere attività sessuale regolare senza eccessi o lunghi periodi di astinenza
- Non indossare biancheria intima e pantaloni troppo aderenti

Ipertrafia Prostatica Benigna

Che cos'è

L'Ipertrafia Prostatica Benigna è una delle malattie più frequenti dell'uomo anziano e consiste in un aumento di volume dell'organo per una crescita dei tessuti che lo compongono. La crescita del tessuto Prostatico, che per verificarsi ha bisogno degli ormoni maschili, inizia al di sotto dei trenta anni per proseguire fin verso i settanta, in modo variabile da persona a persona.

Cosa determina

L'aumento di volume della Prostata determina una compressione ed uno stiramento dell'uretra che la attraversa, causando così una ostruzione "meccanica" al passaggio dell'urina aggravata da una ostruzione "funzionale" dovuta all'alterazione dei nervi e del tono muscolare del collo vescicale e della prostata.

Quindi la difficoltà ad urinare non è correlata al volume della ghiandola ma alla presenza delle due componenti.

Sintomi

Primo Stadio

- Pollachiuria (Aumentata frequenza di urinare diurna e notturna)
- Minzione Imperiosa (Stimolo molto forte ad urinare che non può essere controllato dal paziente)
- Disuria (Minzione difficoltosa che richiede sforzo ad essere effettuata)

Secondo Stadio

- Ritardo o incapacità ad iniziare la minzione con necessità della contrazione dei muscoli addominali
- Riduzione del calibro e della forza del getto urinario, accompagnato da uno sgocciolamento perdurante alla fine dell'atto

Terzo Stadio

- Minzione in due tempi, con la sensazione di uno svuotamento incompleto della vescica
- Ureteroidronefrenosi bilaterale (dilatazione patologica delle cavità renali conseguente ad astacolato deflusso dell'urina)
- Ematuria (Sangue nell'urina)

Quali ripercussioni ha sulla sfera sessuale

- Ridotta capacità di erezione
- Minore interesse all'attività sessuale
- Eiaculazione precoce
- Erezioni notturne
- Emospermia

Consigli

Le seguenti norme dietetiche, comportamentali ed igieniche possono avere il ruolo di non aggravare una sintomatologia presente o essere utile complemento ai trattamenti medici.

Regime alimentare:

- Consumare pasti possibilmente caldi, ad orari regolare e in condizione di tranquillità
- Perseguire una dieta equilibrata e regolare
- Evitare pasti abbondanti
- Evitare cibi piccanti
- Evitare cibi ricchi di scorie
- Evitare l'assunzione di super-alcolici
- Evitare di bere acqua in eccesso specie la sera

Attività fisica:

- È consigliabile una moderata attività fisica (lunghe passeggiate, ginnastica a corpo libero, nuoto)
- Evitare Sforzi eccessivi (attrezzi da palestra, cyclette, bicibletta, motocicletta, equitazione)
- Evitare strapazzi fisici (lunghi viaggi)

Norme Igieniche:

- Non trattenere l'urina
- Tenere l'intestino regolato (combattere la stitichezza)
- Attività sessuale moderata e regolare senza eccessi o periodi prolungati di astinenza
- Accurata detersione dei genitali prima e dopo il coito
- Urinare dopo ogni rapporto sessuale

Come si Diagnostica

- Esplorazione rettale (Indagine semplice e non dolorosa)
- Ecografia trans-rettale (consente uno studio accurato della ghiandola)
- PSA (aiuta ad escludere patologie più gravi)
- Flussometria (valuta la forza e il volume del getto urinario e permette di valutare il grado di ostruzione che la prostata causa al passaggio dell'urina)

Terapia

In relazione ai diversi fattori responsabili dell'IPB i trattamenti possono essere molteplici e differenziati ricercando quelli più idonei nel singolo caso.

La terapia medica sta evolvendo sempre più verso trattamenti farmacologici in grado di produrre risultati efficaci lungo termine.

La terapia chirurgica resta a tutt'oggi la scelta di elezione di tutti quei pazienti con ostruzione urinaria grave e sintomatologia resistente alle terapie mediche oppure nei casi complicati da calcolosi, diverticoli vescicali, ritenzione cronica, idronefrosi, infezioni ricorrenti, ecc...
L'intervento risolve l'ostruzione ma determina quasi sempre la scomparsa della normale eiaculazione, in quanto il seme non è più emesso all'esterno, ma nella vescica, per essere espulso insieme alle urine. Ne deriva una condizione di infertilità, ma non una riduzione della potenza sessuale, che anzi talvolta può risultare incrementata, soprattutto nei pazienti che presentano un quadro clinico particolarmente severo.

Carcinoma della Prostata

Il Carcinoma della Prostata pur essendo di raro riscontro al di sotto dei 60 anni, è il secondo tumore più frequente nel sesso maschile. Si calcola che un uomo su 6 svilupperà un tumore nell'arco della vita e uno su 10 morirà per questa patologia.

Nonostante il rilevante impatto di questo tumore sulla salute pubblica, il livello generale di conoscenza da parte del pubblico resta modesto

Il Tumore della Prostata è causato dalla crescita incontrollata delle cellule che la compongono e che possono diffondersi prima ai linfonodi vicini e, in seguito, in tutto il corpo.

Nella maggior parte dei casi la crescita è estremamente lenta (anche se esistono forme a rapida diffusione) e ciò fa talvolta propendere gli specialisti per un atteggiamento terapeutico poco aggressivo.

Fattori di rischio

Età

Circa il 75% dei nuovi casi di tumori della Prostata ha un'età superiore ai 65 anni. Tuttavia, dal 1970, l'incidenza è aumentata significativamente negli uomini di età compresa tra i 50 e i 59 anni per effetto dello screening del PSA. Ciò comporta sia un aumento dei casi diagnosticati, ma in una fase molto iniziale, che spiega la diminuzione della mortalità.

Abitudini alimentari

Un elevato consumo di grassi, carni rosse e latticini aumentano il rischio di ammalarsi di tumore prostatico. I grassi in particolare aumentano il rischio sia aumentando i livelli di androgeni che accelerano la proliferazione delle cellule prostatiche, sia danneggiando il DNA con i radicali liberi.

Storia familiare e fattori ereditari

- Avere un parente di primo grado affetto da tumore prostatico (fratello, padre) aumenta il rischio da 2 a 3 volte.

- Per chi ha due o più parenti di primo grado malati di cancro della prostata il rischio aumento da 5 a 11

Queste associazioni tra familiarità e tumore prostatico indicano il ruolo di fattori genetici nell'insorgenza del tumore, anche se non è stato ancora identificato un gene ben definito responsabile di questa forma ereditaria di tumore prostatico.

Fattori protettivi

Il Consumo di pesce ricco di acidi grassi OMEGA 3 riduce il rischio di carcinoma alla Prostata.

Alcuni studi epidemiologici hanno evidenziato un'associazione fra un apporto elevato di CROCIFERE (broccolo, cavoli, ecc...) e la diminuzione del rischio di cancro della Prostata.

Il consumo di pomodori, in particolare cotti, per il loro contenuto in LICOPENE fa diminuire l'incidenza di tumori della prostata del 36% in quanto è un potente antiossidante, protegge le cellule epiteliali della Prostata dal danneggiamento del DNA e blocca fattori di crescita delle cellule prostatiche.

Alti livelli di SELENIO diminuiscono il rischio di tumore della Prostata.

Gli alimenti vegetali ne sono le fonti dietetiche principali.

È stato dimostrato in uno studio Randomizzato che l'apporto giornaliero di 200 mcg di selenio riduce l'incidenza del tumore prostatico del 63% in quanto:

- È un potente antiossidante
- Protegge le cellule epiteliali della prostata dal danneggiamento del DNA
- Potenzia il sistema immunitario

- Promuove la morte delle cellule tumorali
- Riduce il livello di androgini

La VITAMINA E riduce il rischio di tumori della Prostata

La VITAMINA D o Vitamina del sole, viene prodotta dalla pelle attraverso i raggi UV e risulta protettiva per lo sviluppo di tumori. Uno studio recente ha dimostrato come gli uomini più esposti al sole presentano un rischio inferiore di ammalarsi di tumore alla prostata.

Un alto consumo di SOIA e TE' VERDE sono associati ad un minor rischio di tumore della Prostata.

Quali sono i sintomi

Dal punto di vista clinico inizialmente può essere del tutto asintomatico o manifestarsi con sintomi simili alle Prostatiti o a quelli dell'Ipertrofia Prostatica Benigna nei vari gradi di gravità. A volte può esordire con i sintomi della malattia avanzata.

Cosa fare per la Prevenzione

Prima di ogni cosa non sottovalutare mai i sintomi descritti in precedenza per l'Ipertrofia Prostatica Benigna in quanto possono essere dovuti ad una patologia tumorale.

A quale età cominciare a fare gli esami

Dopo i 50 anni (45 se ci sono i sintomi)

Diagnosi Precoce

Quali esami fare

- Visita specialistica con esplorazione rettale
- Dosaggio del PSA
- Ecografia trans-rettale
- TRIMprob(esame semplice, rapido e non invasivo che si effettua senza doversi spogliare ed ha una buona affidabilità. Può essere seguito presso la nostra Associazione)

Ogni quanto tempo

Una volta all'anno

Cosa indicano i valori del PSA

- Un basso livello del PSA (inferiore a 4) indica di solito una ghiandola Prostatica nella norma.
- Un alto livello di PSA (superiore a 4) può essere il segnale di un problema non sempre grave. Infatti può aumentare anche per:
 - una eiaculazione avvenuta negli ultimi due giorni
 - un'infezione o infiammazione prostatica
 - un ingrossamento della prostata

Ricordati che nei due giorni prima dell'esame del PSA è consigliabile astenersi dall'avere rapporti sessuali e far sempre valutare il risultato dal Medico curante o dallo Specialista Urologo.

Terapia

Attualmente i trattamenti standard, su cui c'è un'esperienza su centinaia di migliaia di casi, sono la chirurgia o la radioterapia.

La Chirurgia può essere a cielo aperto o in Laparoscopia, cioè fatta per mezzo dell'introduzione di sonde attraverso la parte addominale.

La Radioterapia consiste nell'irradiare il tumore esterno

La Brachioterapia consiste nell'inserire semi radioattivi all'interno della Prostata. Questa tecnica ha raggiunto un'esperienza di molti anni, quindi si può considerare un trattamento abbastanza consolidato

HIFU (High Intensity Focused Ultrasound) è un trattamento che utilizza gli ultrasuoni. Questa è una terapia più giovane ed ha bisogno di conferme a 10-15 anni proprio perchè il tumore ha un'evoluzione lunga e quindi non bastano i 5 anni

La Terapia Medica, ormonoterapia e chemioterapia, è un importante supporto e completamento della chirurgia e della radioterapia.

Conclusioni

- In Italia, il Tumore della Prostata rappresenta il secondo tumore più diffuso nei maschi
- I Tassi di Incidenza aumentano per effetto degli screening (PSA)
- I Tassi di Mortalità tendono a scendere per effetto della diagnosi precoce
- Il numero assoluto di nuovi casi e dei morti è in forte aumento non per un aumento reale della patologia ma per l'aumento della vita media della popolazione.
- I principali fattori di rischio per il tumore della prostata età, familiarità, dieta.

- I fattori protettivi naturali per il tumore della prostata sono: Selenio, Vitamina D, Vitamina E, estratti di soia o di tè verdi, olio di pesce.
- L'IPERTROFIA PROSTATICA BENIGNA E LE PROSTATITI NON AUMENTANO IL RISCHIO DI AMMALARSI DI TUMORE, MA PER UNA BUONA PREVENZIONE E UNA CORRETTA DIAGNOSI NON BISOGNA SOPRAVVALUTARE I SINTOMI NE' SOTTOVALUTARLI, IN QUANTO IN QUESTE PATOLOGIE SPESSO COINCIDONO
- RICORDATI CHE SCOPRIRE UN TUMORE DELLA PROSTATA IN UNO STADIO INIZIALE CORRISPONDE A GUARIGIONE COMPLET

AI PRIMI SINTOMI RIVOLGITI AL MEDICO CURANTE O ALLO SPECIALISTA.