

Prostata

Prenditene cura anche tu

I disturbi della prostata e delle vie urinarie sono fisiologici con l'avanzare dell'età. Scopri come riconoscerli per intervenire tempestivamente e migliorare la qualità della tua vita.



LA PROSTATA

Cos'è?

La prostata è una ghiandola la cui forma è simile ad una castagna, posta sotto la vescica urinaria maschile, di fronte al retto a circondare la parte iniziale dell'uretra, il canale attraverso cui l'urina viene espulsa all'esterno. **Fa parte sia del sistema urinario che riproduttivo maschile ed è costituita all'interno da una componente ghiandolare e muscolare.** Il tessuto ghiandolare prostatico può essere diviso in tre zone principali: centrale, di transizione e periferica. Una importante differenza nella composizione cellulare caratterizza la zona centrale e quella periferica, ed espone queste parti della ghiandola a tipi diversi di disturbi. La zona di transizione ad esempio è la porzione di prostata che aumenta di volume a causa dell'iperplasia prostatica benigna.

Quali sono le sue funzioni?

La principale funzione della prostata è quella di **rilasciare nell'uretra il fluido prostatico**, uno dei costituenti dello sperma, che serve a veicolare e nutrire gli spermatozoi garantendone vitalità e motilità. Inoltre la prostata svolge un ruolo importante nel **controllo del flusso urinario**. Questo perché la prostata circonda l'uretra e attraverso l'azione delle sue fibre muscolari, può favorire o meno il flusso urinario. L'azione delle fibre muscolari prostatiche è importante anche per **contribuire alla funzione erettile** agendo su vasi sanguigni e fasci nervosi che decorrono a stretto contatto della prostata. È quindi chiaro come questa ghiandola possa influenzare la salute e la qualità della vita di ogni uomo e perché non debba essere trascurata. Disturbi, fastidi possono manifestarsi ad ogni età e, per poterli trattare nel modo migliore, è necessario intervenire prima possibile.

Le alterazioni funzionali e strutturali della prostata "legate all'età"

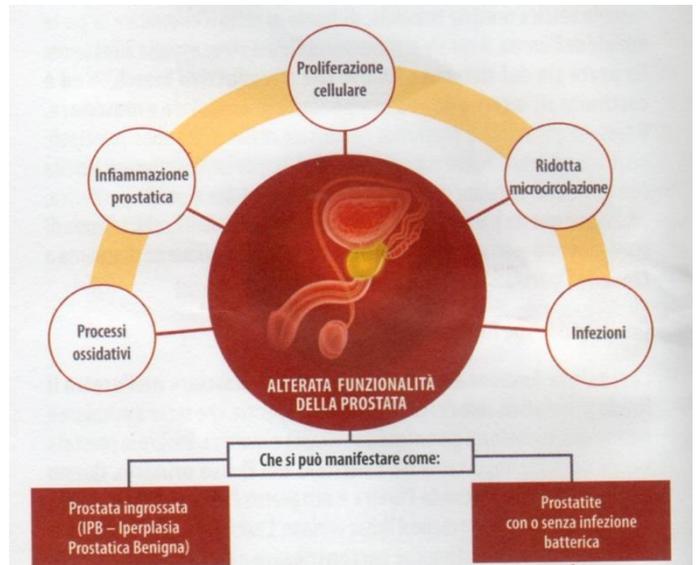
Le dimensioni della prostata cambiano progressivamente con l'età (invecchiando la prostata tende ad ingrossarsi) e in base alle condizioni ormonali dei diversi individui. Molteplici fattori giocano un ruolo importante nel complesso processo che conduce all'alterazione funzionale e strutturale della prostata e possono essere collegati tra loro:

L'alterata funzionalità della prostata può derivare da:

- Proliferazione cellulare
- Ridotta microcircolazione
- Infiammazione prostatica
- Infezioni
- Processi ossidativi

Che si può manifestare come:

- Prostata ingrossata (IPB – Iperplasia prostatica benigna)
- Prostatite con o senza infezione batterica



Con o senza sintomi alle basse vie urinarie (LUTS)

- Svuotamento incompleto
- Minzioni frequenti notturne
- Minzioni frequenti diurne - Getto debole e intermittente
- Urgenza di urinare con difficoltà ad iniziare la minzione
- Sgocciolamento post-minzionale

I LUTS e le più comuni patologie della prostata ad essi correlate: IPERPLASIA PROSTATICA BENIGNA E PROSTATITI.

LUTS

I sintomi del basso tratto urinario

La sigla LUTS (Lower Urinary Tract Symptoms) sta ad indicare un insieme di sintomi del basso tratto urinario che possono manifestarsi ad ogni età. La causa più comune di LUTS è l'ingrossamento benigno della prostata (IPB Iperplasia Prostatica Benigna), che può ostruire il flusso urinario della vescica.

I LUTS sono legati a tutte le diverse fasi della minzione e possono essere suddivisi in tre gruppi:

suddivisi in tre gruppi:

Sintomi della fase di svuotamento vescicale	Spesso correlate a cause ostruttive, includono: getto urinario debole o intermittente, difficoltà di iniziare ad urinare, sforzo nell'urinare e difficoltà di svuotare la vescica, incontinenza.
Sintomi della fase di riempimento vescicale	Spesso di natura irritativa includono elevata frequenza nella minzione diurna (pollachiuria) o notturna (nicturia) che causa anche interruzione del sonno, l'urgenza di urinare, perdita involontaria di urina e infine sensazione di riempimento della vescica sottoforma di gonfiore o "dolore" al basso ventre.
Sintomi della fase post-minzionale	Il sintomo più comune e fastidioso è lo sgocciolamento di urina post-minzione insieme alla sensazione di incompleto svuotamento.

Anomalie o alterazioni funzionali della prostata, dell'uretra, della vescica o degli sfinteri urinari possono essere all'origine dei LUTS. Oltre all'ingrossamento della prostata, altre condizioni come l'infiammazione prostatica (prostatite), infezioni del tratto urinario, cancro della prostata, malattie neurologiche, ma anche diabete e sindrome metabolica, possono presentare questi sintomi.

Sebbene siano generalmente disturbi non gravi per le generali condizioni di salute, possono diventare molto fastidiosi e ridurre la qualità della vita, oltre che nascondere importanti patologie del tratto genito-urinario maschile. In particolare i LUTS diventano uno dei principali disturbi degli anziani. I fastidi legati ai LUTS colpiscono più del 30% degli uomini di età superiore a 65 anni.

È possibile utilizzare specifici questionari per valutare l'entità di questi sintomi e il grado di impatto sulla loro qualità della vita.

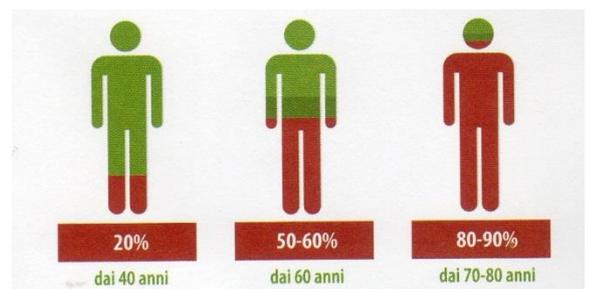
IPERPLASIA PROSTATICA BENIGNA (IPB)

Cos'è?

L'iperplasia prostatica benigna consiste nell'ingrossamento della ghiandola prostatica ed è una condizione molto comune nell'uomo soprattutto dopo i 50 anni. Può causare compressione dell'uretra e quindi difficoltà a urinare.

L'ingrossamento della prostata da solo può non essere un problema, lo diventa quando si accompagna a sintomi che vanno a coinvolgere il basso tratto urinario (LUTS). Le cause dell'IPB non sono ancora note ma sembra che un ruolo importante possano averlo i cambiamenti ormonali che si riscontrano con l'età e alcuni fattori legati da circolazione sanguigna. Sarebbero inoltre che altre patologie croniche come l'obesità, il diabete e l'ipertensione, insieme al fumo e consumo eccessivo di alcool, possono avere un ruolo nello sviluppo e progressione della patologia.

La frequenza del problema aumenta in maniera esponenziale con l'età, tanto che passa dal 20% negli uomini di 40 anni, al 50-60% negli uomini di 60 anni, fino all'80-90% negli uomini di 70-80 anni di età.



Almeno il 30% degli uomini presenta LUTS che possono avere un impatto negativo sulla qualità della vita e sulla sfera sessuale del soggetto che ne è colpito sebbene non vi sia una correlazione tra IPB e disfunzione erettile.

Vista l'alta incidenza della malattia è importante non trascurare la comparsa di disturbi urinari e rivolgersi immediatamente al medico per una visita specialistica.

Cosa succede se viene trascurata?

Se sottovalutata e non curata correttamente l'IPB può progredire causando l'insorgenza di disturbi che possono diventare anche gravi:

- Infezioni batteriche (prostatiti, uretriti, cistiti)
- Calcoli alla vescica
- Ritenzione urinaria acuta o cronica che può portare a compromissione renale
- Diverticoli vescicali
- Disturbi sessuali. Eiaculazione retrograda, disfunzione erettile.

PROSTATITE

Per prostatite si intende una qualsiasi forma di infiammazione della ghiandola prostatica che può manifestarsi in forma acuta o cronica.

È una patologia piuttosto frequente e colpisce in particolare uomini di età compresa tra 18 e 45 anni.

L'infiammazione della prostata può essere correlata a varie cause: **infezioni da germi patogeni** (principalmente batteri, il più frequente è l'*Escherichia coli*) oppure nelle **forme non batteriche**, ostruzioni nello svuotamento della vescica o fattori neurologici (depressione), psicologici (ansia, stress. .), immunitari, endocrini, traumatici o stili di vita scorretti.

I sintomi sono molto simili a quei dell'IPB, in particolare per i disturbi della minzione, ma nella prostatite si aggiungono febbre (elevata nelle forme acute, lieve nei casi cronici), brivido, dolore alla schiena e alla zona genitale.

Possono presentarsi anche sintomi nella sfera sessuale e riproduttiva legati alle conseguenze delle infezioni batteriche e ostruzioni dei dotti eiaculatori.

Anche per la prostatite è importante identificare i sintomi sin dalla loro prima comparsa, in modo da intervenire in maniera appropriata.

Impatto sulla qualità della vita

I disturbi prostatici possono influenzare vari aspetti del benessere psicosociale di chi ne è affetto. È giusto rimarcare come ogni uomo li vive in maniera del tutto personale in relazione alla propria personalità, al tipo di lavoro svolto, alle attività sportive e ricreative praticate, alla presenza o meno di disturbi del sonno.

Ciò che maggiormente può creare malessere e disturbo è:

- **Non riuscire più a fare alcune attività** quotidiane come partecipare a spettacoli al cinema o a teatro o in luoghi sprovvisti di toilette, guidare per più ore consecutivamente, praticare determinate attività sportive all'aperto, ecc. . .
- **L'urgenza minzionale e la perdita di urina per sgocciolamento post minzionale** che sono i sintomi più temuti, perché possono essere associati all'incontinenza urinaria o alla necessità di doversi svegliare più volte di notte, compromettendo anche la qualità del proprio riposo ed eventualmente quella del partner.
- **Il graduale aumento della gravità dei sintomi che fa percepire negativamente il cambiamento nel tempo della vitalità**, del proprio ruolo di uomo e del proprio stato di salute generale. Tutto questo può incidere sull'equilibrio psicologico e condurre a disturbi del tono dell'umore o ansia clinicamente rilevante.
- **L'impatto negativo sulla relazione con il partner**, aumentando i conflitti e diminuendo la qualità del rapporto di coppia.

LO SAI CHE?

Alcune regole che possono aiutarti a mantenere in salute la tua prostata.

- Dopo i 50 anni di età è importante effettuare ogni anno una visita urologica di controllo.
- Un adeguato stile di vita può essere molto utile per alleviare i fastidiosi sintomi della prostatite e delle basse vie urinarie e per evitare le ricadute.
- Non esagerare con cibi speziati, superalcolici, caffè, birra, insaccati, frutti di mare, crostacei, formaggi grassi, alimenti che possono irritare le basse vie urinarie.
- Aumentare il consumo di cibi ricchi di sostanze antiossidanti che riducono l'infiammazione anche alle basse vie urinarie e alla prostata come ad esempio: carote, broccoli, pomodori, spinaci (vit.A), kiwi, agrumi, cavolfiori (vit. C), oli vegetali, d'oliva ed i germe di grano (vit. E), noci, tuorlo d'uovo, fegato (Zinco) cereali integrali, thè nero, verdure a foglia verde.
- Bere almeno 1,5-2 litri d'acqua al giorno evitando di bere molto nelle ore prima di coricarsi o di mettersi in viaggio.
- Praticare attività fisica, le attività aerobiche possono favorire la circolazione pelvica e ridurre la congestione prostatica. Cercare di ridurre l'uso di bici o mezzi a due ruote per minimizzare i microtraumi perineali che possono essere responsabili di processi infiammatori prostatici.
- Fare attenzione a quante volte si urina o se si ha bruciore, perché questi sono i primi segnali di una infezione alla vescica o alla prostata.
- Regularizzare la funzione intestinale. Infatti la stipsi cronica o la diarrea possono promuovere fenomeni infettivi tra intestino e prostata.
- Mantenere un'attività sessuale regolare può avere effetti benefici.



Da ABOCA