

Prostatite: **cibo** a rischio di **carcinoma** **prostatico**



Dott. Vincenzo Scattoni
Urologo
Fondazione San Raffaele
del Monte Tabor - Milano

LA DIETA SEMBRA AVERE UN RUOLO DETERMINANTE NELLA CURA E PREVENZIONE DELLA PROSTATITE, ANCHE SE NON ESISTONO STUDI CLINICI CHE ATTESTINO IN MODO PRECISO IL LEGAME FRA LORO.

La prostatite è un'infezione della prostata che si può manifestare in forma acuta o cronica.

La forma acuta è caratterizzata da forti bruciori al momento della minzione, con febbre anche molto elevata, forti dolori all'altezza del pube e aumento della frequenza a urinare.

La forma cronica si presenta clinicamente con disturbi minzionali lievi ma persistenti e ricorrenti in assenza di febbre.

L'infezione acuta della prostata è fondamentalmente riconducibile

alla presenza di batteri provenienti dalla vescica o dal canale urinario, passaggio favorito da scorrette abitudini alimentari come l'abuso di alcol e di cibi piccanti (peperoncino), oppure dalla pratica di alcuni sport come equitazione o ciclismo.

In caso di non completa guarigione dalla forma acuta o di persistenza delle cause favorevoli, il processo infiammatorio diventa cronico con conseguente ristagno intra-prostatico delle secrezioni e dei batteri.

Le prostatiti sono un evento molto comune e quasi tutti gli uomini vengono colpiti da questa affezione almeno una volta nella vita con un picco di incidenza dopo i 50 anni.

La prostatite, soprattutto quella cronica, è spesso associata a diminuzione della qualità della vita a causa dei sintomi, che hanno per il paziente un forte impatto fisico e psicologico. Infatti, le difficoltà che ne conseguono sul piano delle relazioni interpersonali, soprattutto nella sfera affettivo-sessuale, la più disturbata dalle problematiche organiche e psicologiche, creano un malessere che — in alcuni casi — può determinare sintomi depressivi, come documentato in letteratura. Non è ancora chiaro se la prostatite cronica sia una concausa della depressione o se sia la depressione a determinare un peggioramento dei sintomi prostatici.

Sostanze nutritive utili	SOSTANZA	QUANTITÀ
	Vitamina A	25.000 UI al dì
	Beta-carotene	Almeno 15.000 UI al dì
	Complesso B	Secondo le dosi prescritte
	Vitamina B6	50 mg 2 volte al dì
	Vitamina C	100-5000 mg al dì
	Vitamina E	600 UI al dì
	Magnesio + Calcio	Secondo le dosi prescritte
	Zinco orotato	100 mg a giorni alterni
	Lecitina	Prima dei pasti
Acidi grassi insaturi	2 cucchiaini al dì	
Aglione	2 capsule 3 volte al dì	

Prostatite e dieta

Il ruolo della dieta nella cura e prevenzione della prostatite si basa esclusivamente su esperienze empiriche, soggettive e non sull'evidenza di prove scientifiche. Non esistono studi clinici che attestino in maniera precisa il legame tra dieta e prostatiti. Dato che l'infiammazione cronica può spiegare l'origine di quasi un terzo di tutti i tumori (come si verifica in maniera molto evidente per il fegato, la vescica, il colon e lo stomaco), si è ipotizzato che la prostatite possa determinare lo sviluppo di un cancro prostatico.

Da qui è originata una grande confusione in quanto si è pensato di poter prevenire lo sviluppo di questo tumore grazie all'assunzione di molecole naturali o di sintesi (chemioprevenzione) ritenute capaci di ostacolare o curare la prostatite.

Di fatto però, non è ancora stato stabilito scientificamente se la cura delle prostatiti con gli integratori alimentari possa davvero ridurre il rischio di sviluppare un carcinoma della prostata.

Come per molte malattie, anche nel caso delle prostatiti un'alimentazione ricca di frutta e verdura (in particolar modo ortaggi, pomodori e peperoni, che contengono sostanze antiossi-

È STATO IPOTIZZATO CHE
LA PROSTATITE POSSA
DETERMINARE LO SVILUPPO
DI UN CANCRO PROSTATICO

danti e ricche di vitamina A, D, E e di selenio) ha un ruolo coadiuvante alle terapie mediche convenzionali.

Fra tutte le sostanze antiossidanti, la vitamina E, il selenio e il beta-carotene sembrano avere il ruolo di maggior importanza nella cura e prevenzione delle prostatiti.

In realtà, l'effetto antiossidante sui tessuti prostatici infiammati non è ancora del tutto chiarito e perciò queste sostanze sono in fase di valutazione come integratori alimentari ad azione preventiva sullo sviluppo del tumore alla prostata in un ampio studio, il "Selenium and Vitamin E Cancer Prevention Trial (SELECT)", i cui risultati saranno disponibili tra alcuni anni.

Un altro elemento naturale chiamato in causa è lo zinco, in quanto sembra possa migliorare la flogosi locale della ghiandola prostatica. Lo zinco gioca un ruolo importante nel proteggere il DNA dai danni ed è un com-

ponente essenziale di molte proteine che riparano il DNA qualora sia alterato. Gli alimenti ricchi di zinco sono: i semi di zucca e di girasole, la farina di avena, le vongole, le aringhe, le ostriche e la crusca di grano.

Un'osservazione interessante riguarda poi l'aggiunta di polline alla dieta, integrazione che ha dato risultati positivi in molti pazienti affetti da prostatite. Non si conosce la ragione esatta di questo miglioramento, ma si ipotizza che sia dovuta al magnesio, allo zinco, agli acidi grassi insaturi e agli ormoni sessuali contenuti nel polline. Anche alcune erbe possono essere d'aiuto come la *serenoa repens* (una palma nana proveniente dal Sud degli Stati Uniti chiamata anche *saw palmetto*), il ginseng, le bacche di ginepro, l'olmo americano, il prezzemolo, l'ortensia.

Infine, va ricordato di assumere un'elevata quantità di liquidi per migliorare le funzioni intestinali e la stipsi. Dati gli stretti rapporti anatomici fra prostata e retto, la stipsi determina un accumulo di feci e di carica batterica nell'ampolla rettale con conseguente ed inevitabile passaggio di microrganismi nella prostata per contiguità o per via linfatica. La stipsi è quindi una condizione da evitare perché è una delle principali cause favorevoli la prostatite e le infezioni del basso apparato urinario.

Da evitare i cibi grassi perché si vi è un legame con l'aumento della sintesi di testosterone, l'ormone sessuale maschile chiamato in causa nello sviluppo e progressione del tumore prostatico, con la diminuzione dell'assorbimento della vitamina A. È da evitare inoltre l'uso eccessivo di cibi ricchi di sale perché favoriscono la ritenzione idrica e la formazione di urine concentrate: in tal caso la carica batterica nelle urine diventa ancora più alta e aumenta il rischio di passaggio e infezione alla prostata. È fortemente raccomandato evitare l'assunzione di sostanze alcoliche, in particolare la birra, perché il luppolo può favorire la congestione della prostata. Sono altresì da evitare i cibi irritanti quali cibi piccanti, molto salati e affumicati perché in grado di irritare ancora di più i tessuti già affetti da infiammazione.

