



Sezione 8

Testate Web

Le regole per salvare la ghiandola maschile. Il "viagra dei poveri" fa male alla prostata.

TORINO - Contro il tumore alla prostata la ricetta è una vita molto piccante a letto, pochissimo a tavola. L'attività sessuale regolare - e completa - evita il ristagno delle secrezioni nella ghiandola e possibili infezioni seminali. Troppo peperoncino per saziare altri piaceri, o come Viagra dei poveri, al contrario, apre la strada a lesioni pre-cancerose. Fondamentale, poi, camminare almeno mezz'ora e bere due litri d'acqua al giorno per facilitare la funzione intestinale.

Sono anche online (www.prevenzioneprostata.it) le indicazioni della Società Italiana di Urologia, che alla vigilia della Giornata europea contro le malattie prostatiche ha diffuso un decalogo per la prevenzione, frutto degli ultimi studi e delle più recenti analisi sull'andamento della malattia.

Ogni anno in Italia 46 mila uomini combattono contro una patologia che uccide, nello stesso arco di tempo, settemila persone. Seconda causa di morte dopo il cancro al polmone, «ha negli ultimi cinque anni un'incidenza superiore del 13 per cento - sottolinea preoccupato Vincenzo Mirone, presidente della Siu - anche se con una tasso di mortalità per fortuna in calo».

L'esame del Psa, l'antigene prostatico specifico, è un campanello d'allarme da tenere sotto controllo almeno una volta l'anno dopo i 50 anni. «Ma la sicurezza - dice la Siu - si conquista giorno per giorno, evitando comportamenti a rischio».

Se far sesso regolarmente è un antidoto naturale, è importante che sia un rapporto completo: «Il coito interrotto facilita le infezioni». Anche il desiderio dev'essere «naturale»: altri alimenti considerati afrodisiaci come spezie, pepe, insaccati, aragoste e superacolici «in realtà infiammano solo l'area, creando impulsi che sono tanto artificiali quanto pericolosi». A tavola, allora, meglio piatti ricchi di antiossidanti, dalle carote agli spinaci, dal kiwi alle carni rosse. E pazienza se non saranno loro ad accendere la (sana) voglia.

Le indicazioni della Società di urologia sono volutamente «facili da usare». Una strategia per conquistare l'attenzione «e conquistando l'attenzione riuscire a diffondere il messaggio che in oltre l'80 per cento dei casi il carcinoma della prostata viene diagnosticato sopra i 65 anni, spesso troppo tardi». «Occorre invece - mette in guardia Cesare Cursi, vicepresidente della Commissione Sanità del Senato - invertire le abitudini: tutte le donne vanno regolarmente dal ginecologo, ma pochissimi uomini si rivolgono puntualmente all'urologo e all'andrologo».

In Italia non si conosce quanti interventi di prostatectomia radicale vengono eseguiti, il che lascia intendere quanto sia sottovalutato il problema. «Pochi sanno, ad esempio, che se tra i parenti di primo grado si registrano casi di tumore, la probabilità di ammalarsi aumenta di quattro volte».

Calabresi e abruzzesi, intanto, sono avvertiti. Attenzioni alle abitudini tipiche del Sud: «Il peperoncino una o due volte la settimana va bene, ma non di più», ordinano gli specialisti. Anche birra e crostacei hanno i medesimi effetti collaterali del peperoncino e aprono la strada a lesioni pre-tumorali.

http://qn.quotidiano.net/salute/2007/09/12/35868-bocciato_degli_afrodisiaci.shtml

CINEMA BENESSERE INCONTRI

Quotidiano.net presenta **moosvie**



PROFILO DIETA GRATIS
 scopri in quanti giorni puoi ottenere grandi risultati con:

DietaClub



SINGLE IN THE CITY
 incontra single realmente affini a te!

SALUTE

CERCA CON GOOGLE WEB NEL SITO

Quotidiano.net

diretto da
Xavier Jacobelli

NOME UTENTE PASSWORD

Leggi il giornale Prova GRATUITA

il Resto del Carlino

LA NAZIONE

IL GIORNO

CANALI CITTA' SPORT MULTIMEDIA RUBRICHE SERVIZI BLOG SHOPPING MOBILE ANNUNCI

UROLOGI

Bocciato il re degli afrodisiaci Il peperoncino fa male alla prostata

La spezia, amatissima in Italia, rientra tra gli alimenti dannosi per la prostata, con possibili ripercussioni anche sulle performance 'sotto le lenzuola'

ARTICOLI FOTOGALLERY MULTIMEDIA SONDAGGI

HOME SALUTE

CONTENUTI CORRELATI

- Il benessere in mostra
- Gli scienziati esaltano la cipolla: "Fa piangere, ma depura il cervello"
- Il sesso non invecchia con l'età
- Attivo un quarto degli over 75
- Il plenilunio porta bebè: Milano la più prolifica
- Addio al gene dei capelli rossi
- Psicoterapia funziona nel 75% dei casi
- Anche nella psichiatria infantile
- I migliori amatori? Palma d'oro ai turchi



Roma, 12 settembre 2007 - **Il re degli afrodisiaci a tavola finisce sotto accusa.** Il peperoncino, gettonatissimo nel Meridione ma amato indistintamente da un estremo all'altro dello Stivale, rientra tra gli alimenti dannosi per la prostata, con possibili ripercussioni anche sulle performance 'sotto le lenzuola'.

Non solo. Per gli uomini amanti della buona tavola le cattive notizie non finiscono qui. Non devono infatti esagerare con la birra, con i crostacei, un altro alimento noto per le sue proprietà afrodisiache, e ancora spezie, insaccati, pepe, superalcolici e caffè. È questa una delle raccomandazioni contenuta nel decalogo messo a punto dalla Società italiana di urologia (Siu) in occasione della giornata europea di informazioni sulle malattie prostatiche, in programma venerdì prossimo.

Presentato oggi a Roma, il decalogo, che promette di far storcere il naso a molti, almeno per le raccomandazioni in campo alimentare, punta a essere una vera e propria dichiarazione di guerra al tumore alla prostata, neoplasia che colpisce circa 46 mila italiani l'anno uccidendone 7 mila, con «un'incidenza in crescita del 12-13% negli ultimi cinque anni», spiega Vincenzo Mirone, presidente del Siu, a margine dell'incontro.

SEGNALA AD UN AMICO

Tuo nome:

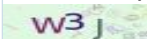
Tua email:

Nome amico:

Email amico:

Testo dell'email:

Invia una copia anche al tuo indirizzo di posta



- **Sport - Calcio**
Di Natale trascina l'Italia alla vittoria Gli azzurri scavalcano la Francia
- **Cronaca - Locale**
Rapina in banca a Porto S. Giorgio Il ladro scappa con 8mila euro
- **Cronaca - Locale**
Il Comune realizza due progetti per favorire il diritto allo studio
- **Cronaca - Locale**
Litiga con la moglie, poi chiama il 113 "L'hanno rapita", ma è una bufala
- **Politica - Locale**
Fano, Pierini assessore alla Sanità L'ok dai vertici dell'Italia dei Valori
- **Sport - Locale Calcio**
Questa Reggiana è da capogiro Travolto anche il Castellaran
- **Cronaca - Locale**
Codacons: "Irregolarità a Medicina Calzolari faccia le verifiche"
- **Cronaca**
Stampava false figurine Panini per poter fare un concorso fantasma
- **Sport - Locale Basket**
All'insegna del ricordo e dello sport Il primo Memorial Alphonso Ford
- **Spettacolo**
Ligabue, dopo 17 anni di carriera e undici album, arriva il 'Best of'
- **Cronaca - Locale**
Rapine in villa nel riminese Fermato un albanese clandestino
- **Esteri**
Pegah, lesbica iraniana, è libera In patria rischiava la lapidazione
- **Cronaca - Locale**
Rubano un'auto e un furgone poi fanno saltare il bancomat
- **Cronaca - Locale**
Coppietta appartata aggredita da tre uomini armati di bastoni
- **Sport - Calcio**
Cribari rivela: "Contro la Dinamo a Bucarest avevamo l'esorcista"

Vola gratis

Tutti i paesi



Web Site : tgcom.mediaset.it
Date : 13/09/2007
Copyright: tgcom.mediaset.it

Più sesso, meno peperoncino. Le regole per salvare la prostata

Poco sesso e troppo peperoncino non fanno bene alla prostata. Sconsigliate anche le aragoste e in generale i cibi cibi cosiddetti afrodisiaci. Queste alcune delle indicazioni diramate dagli esperti urologi della Siu, la Società Italiana di Urologia, che hanno divulgato un decalogo salvavita contro le malattie prostatiche alla vigilia della Giornata Europea di Informazione indetta per il 14 settembre dalla European Association of Urology.

Dieci regole semplici, per contrastare soprattutto un fenomeno, quello del carcinoma alla prostata, che è la seconda causa di morte per tumore dopo il cancro al polmone. Il rischio di sviluppare un carcinoma di questa ghiandola aumenta a partire dall'età di 40 anni: per questo, è indispensabile la prevenzione.

Ciascun maschio è quindi chiamato a rispettare alcune regole apparentemente elementari. Evitare cibi dannosi alla prostata, anzitutto, quelli che un tempo non a caso venivano considerati afrodisiaci, per il semplice fatto che infiammavano l'area, creando un artificiale impulso al coito: moderazione dunque nel mangiare peperoncino (non più di due volte a settimana) ma anche birra, insaccati, spezie, pepe, superalcolici, caffè, e aragoste. Vanno bene invece cibi con antiossidanti, dalle carote agli spinaci, dal kiwi alle carni rosse.

Queste le regole contenute nel decalogo elaborato dalla Siu:

1. Effettuare una visita urologica ogni anno dopo i 50 anni.
2. Eseguire il dosaggio del psa una volta l'anno dopo i 50 anni.
3. Evitare cibi dannosi come birra, insaccati, peperoncino, e crostacei. In particolare, peperoncino e aragoste, se assunti in eccesso, possono provocare la prostatite.
4. Preferire cibi con sostanze antiossidanti, ovvero ricchi di vitamine A, C, E, selenio, zinco e manganese. In altre parole scegliere, tra gli altri, carote, broccoli, cavolfiori, peperoni, noci, carni rosse, fegato e cereali integrali, sicuramente più benefici di crostacei e peperoncini.



Web Site : tgcom.mediaset.it
Date : 13/09/2007
Copyright: tgcom.mediaset.it

5. Bere almeno 2 litri d'acqua al giorno.
6. Regularizzare la funzione intestinale.
7. Mantenere un'attività sessuale regolare. L'astinenza prolungata provoca ristagno di secrezioni nella ghiandola prostatica ed una possibile infezione seminale
8. Evitare di praticare il coito interrotto.
9. Praticare attività fisica.
10. Usare biciclette e moto con moderazione, se si è una persona a rischio.

Su tutto poi secondo gli urologi, vige l'imperativo di una maggiore divulgazione. Al sud, ad esempio, si fa un uso smodato di peperoncino.

Bisogna sapere che non è senza conseguenze. Divulgando soprattutto il ruolo della prevenzione, attraverso un'informazione user friendly. Un altro punto su cui gli esperti insistono è il fatto che bisogna invertire la tendenza secondo cui tutte le donne vanno dal ginecologo, e pochi uomini dall'urologo o dall'andrologo

http://www.corriere.it/Rubriche/Salute/Medicina/2007/09_Settembre/12/regola_salva_prostata.shtml

Sconsigliata anche l'astinenza prolungata

Prostata: no a peperoncino e coito interrotto

Gli esperti della Società italiana di Urologia stilano le regole per «salvare» la ghiandola maschile. Ottime carote, spinaci, kiwi.

ROMA - Troppo peperoncino fa male alla prostata. E fanno male anche l'astinenza sessuale prolungata e il coito interrotto. Lo dicono gli urologi della Siu, la Società Italiana di Urologia, che hanno divulgato un decalogo salvavita contro le malattie prostatiche alla vigilia della Giornata Europea di Informazione indetta per il 14 settembre dalla European Association of Urology. Dieci regole semplici, per contrastare soprattutto un fenomeno, quello del carcinoma alla prostata, che colpisce in Italia 46.400 persone all'anno, con 7 mila decessi (seconda causa di morte per tumore dopo il cancro al polmone).

Con un aumento dei casi, spiega il presidente della Siu Vincenzo Mirone, del 12-13 per cento negli ultimi cinque anni, a fronte però di un calo della mortalità. Il rischio di sviluppare un carcinoma di questa ghiandola aumenta a partire dall'età di 40 anni: più dell'80 per cento dei casi di neoplasia prostatica sono diagnosticati in pazienti sopra i 65 anni e il 94 per cento dei decessi avviene nello stesso gruppo di età. E se tra i parenti di primo grado si registrano dei casi di tumore, le probabilità di ammalarsi aumentano di ben 4 volte.

Per questo, è indispensabile la prevenzione: dopo i 50 anni, suggeriscono gli esperti, bisogna effettuare una visita di controllo almeno una volta l'anno.

LE REGOLE SALVA-PROSTATA - Ma poi, ciascun maschio è chiamato a rispettare alcune regole apparentemente elementari.

1) **ALIMENTAZIONE** - Evitare cibi dannosi alla prostata, anzitutto, quelli che un tempo non a caso venivano considerati afrodisiaci, per il semplice fatto che infiammavano l'area, creando un artificiale impulso al coito: moderazione dunque nel mangiare peperoncino (non più di due volte a settimana, ammonisce Mirone), ma anche birra, insaccati, spezie, pepe, superalcolici, caffè, e aragoste. Vanno bene invece cibi con antiossidanti, dalle carote agli spinaci, dal kiwi alle carni rosse.

2) **IDratazione** - Occorre poi bere tanto, almeno due litri d'acqua al giorno, e regolarizzare la funzione intestinale.

3) **ATTIVITA' FISICA** - Utile camminare almeno mezz'ora al giorno, e evitare per ovvi motivi un uso eccessivo della bicicletta.

4) **SESSO** - Mentre sul fronte del sesso, la salute della prostata dipende da un'attività sessuale regolare: l'astinenza prolungata provoca ristagno di secrezioni nella ghiandola prostatica ed una possibile infezione seminale. Per la stessa ragione, va evitato il coito interrotto.

http://www.corriere.it/Rubriche/Salute/Medicina/2007/09_Settembre/12/regola_salva_prostata.shtml

DIAGNOSI PRECOCE E COMUNICAZIONE - «Negli ultimi anni - ha sottolineato Mirone - si assiste a un'importante riduzione del tasso di mortalità per cancro alla prostata in gran parte dei paesi occidentali. Seguendo alcune semplici regole ognuno può tenere sotto controllo il suo stato di salute riducendo i rischi e favorendo diagnosi precoci. Ma soprattutto, secondo gli urologi, occorre maggiore divulgazione: un tema su cui ha insistito anche Franco Cuccurullo, presidente del Consiglio Superiore di Sanità e rettore dell'Università di Chieti: «Al sud - ha ricordato - si fa un uso smodato di peperoncino.

Dobbiamo dire a tutti che non è senza conseguenze. Divulgando soprattutto il ruolo della prevenzione, attraverso un'informazione comprensibile: un tema che ha trovato spazio negli ultimi piani sanitari nazionali. Il vicepresidente della Commissione Sanità del Senato Cesare Corsi ha sottolineato che «bisogna invertire la tendenza secondo cui tutte le donne vanno dal ginecologo, e pochi uomini dall'urologo o dall'andrologo».

Video- Le cure per il tumore alla prostata
12 settembre 2007

Dalla Società italiana di urologia tutte le raccomandazioni per salvare la ghiandola maschile.

Peperoncino sotto accusa, fa male alla prostata

Roma, 12 set. - Il re degli afrodisiaci a tavola finisce sotto accusa. Il peperoncino, gettonatissimo nel Meridione ma amato indistintamente da un estremo all'altro dello Stivale, rientra tra gli alimenti dannosi per la prostata, con possibili ripercussioni anche sulle performance 'sotto le lenzuola'.

Non solo. Per gli uomini amanti della buona tavola le cattive notizie non finiscono qui. Non devono infatti esagerare con la birra, con i crostacei, un altro alimento noto per le sue proprietà afrodisiache, e ancora spezie, insaccati, pepe, superalcolici e caffè. È questa una delle raccomandazioni contenuta nel decalogo messo a punto dalla Società italiana di urologia (Siu) in occasione della giornata europea di informazioni sulle malattie prostatiche, in programma venerdì prossimo.

Presentato oggi a Roma, il decalogo, che promette di far storcere il naso a molti, almeno per le raccomandazioni in campo alimentare, punta a essere una vera e propria dichiarazione di guerra al tumore alla prostata, neoplasia che colpisce circa 46 mila italiani l'anno uccidendone 7 mila, con "un'incidenza in crescita del 12-13% negli ultimi cinque anni", spiega Vincenzo Mirone, presidente del Siu, a margine dell'incontro.

A rendere peperoncino, birra, crostacei e una manciata di altri alimenti 'nemici' della prostata "e' quello stesso elemento che li rende noti come afrodisiaci - spiega Mirone - Questi cibi, infatti, irritano la prostata, stimolando la necessità di eiaculare". In altre parole, 'accendono' il desiderio di chi li consuma, "ma finiscono per essere dannosi per questa ghiandola".

Inchiodato sul banco degli imputati, dunque, proprio per una delle qualità migliori che gli vengono riconosciute, "il peperoncino non va consumato più di due volte a settimana", raccomanda l'esperto. "Una notizia, questa - ironizza Franco Cuccurullo, presidente del Ccs - che in molte Regioni del meridione potrebbero condurre alla pubblica lapidazione chi le diffonde. Ma non bisogna avere paura di dire la verità quando di mezzo c'è la salute". Un altro consiglio che sorprende e' evitare la pratica del coito interrotto: "quando c'è lo stimolo di eiaculare - puntualizzano gli esperti - va assecondato, non interrotto volontariamente".

Dal decalogo messo a punto dalla Siu non arrivano tuttavia solo cattive notizie. "L'attività sessuale - si legge nel decalogo - non e' nociva, anzi: se praticata con regolarità ha effetti benefici". L'astinenza prolungata, al contrario, provoca ristagno di secrezioni nella ghiandola prostatica e una possibile infezione seminale". Gli specialisti raccomandano poi di sottoporsi a una visita urologica di controllo almeno una volta ogni 12 mesi dopo i 50 anni, ed eseguire un dosaggio del Psa (antigene prostatico specifico) per la diagnosi di cancro alla prostata almeno una volta l'anno superata la soglia dei 50.

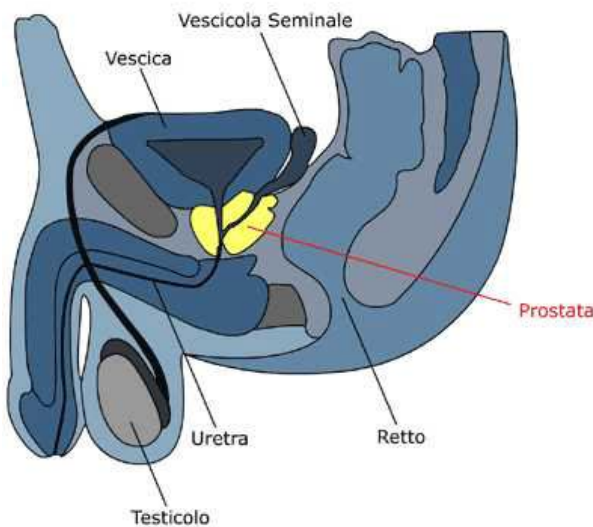
Il decalogo raccomanda inoltre di preferire cibi contenenti sostanze antiossidanti, ovvero ricchi di vitamine A, C, E, selenio, zinco e manganese. In altre parole scegliere - tra gli altri - carote, broccoli, cavolfiori, peperoni, noci, carni rosse, fegato e cereali integrali, sicuramente più benefici di crostacei e peperoncini.

Bere almeno due litri di acqua al giorno per ridurre il peso specifico delle urine ed evitare infezioni - si legge poi tra le regole d'oro - praticare attività fisica, regolarizzare la funzione intestinale e moderare l'uso delle due ruote se la prostata è a rischio. Raccomandazioni, queste, che andrebbero seguite alla lettera soprattutto superati i 40 anni, quando i rischi di venire colpiti dal cancro alla prostata iniziano a farsi più alti. Più dell'80% dei casi di neoplasia prostatica – ricordano gli esperti della Siu - è diagnosticato in pazienti sopra i 65 anni, e il 94% delle morti si registra nello stesso gruppo d'età. Ma se tra i parenti di primo grado si registrano casi di tumore, le probabilità di ammalarsi aumentano di ben quattro volte. (Adnkronos)

Prostata, il sesso? Un toccasana

Salute - La Società Italiana Urologia si lancia in una campagna informativa a tutto campo e stila un decalogo che riserva qualche sorpresa. Il prof. Vespasiani: "Come capire se qualcosa non va"

di Rosa Melucci



Roma, 12 settembre 2007 - Migliaia di uomini muoiono ogni anno per il cancro alla prostata, principale causa di morte per tumore nella popolazione maschile dopo quello al polmone. Un dato scandito a gran voce dalla Società Italiana Urologia che si prepara alla Giornata Europea di Informazione sulle malattie prostatiche, fissata per il 14 settembre. L'obiettivo: invitare i 50enni a sottoporsi ad una visita urologica di controllo e far sapere che il tumore alla prostata è curabile se diagnosticato per tempo.

La prostata è una ghiandola grande come una castagna

IN CIFRE - In Italia, nel 2005, sono stati registrati 7000 decessi per cancro alla prostata, 46.400 nuovi casi nell'anno successivo. Il rischio di sviluppare un carcinoma di questa ghiandola aumenta a partire dall'età di 40 anni, e se tra i parenti di primo grado si registrano dei casi di tumore, le probabilità di ammalarsi aumentano di ben 4 volte.

CHE FARE - Ecco dieci regole d'oro per la salute della prostata:

1. Dopo i 50 anni, sottoporsi ad almeno una visita urologica all'anno;
2. Fare il PSA (Prostatic Specific Antigen) ogni 12 mesi dopo i 50 anni. Si tratta di un normale esame che prevede un prelievo di sangue per individuare i livelli di antigene prostatico specifico, una glicoproteina prodotta dalla prostata. È semplice, indolore ed economico;

3. Evitare birra, insaccati, spezie, pepe, peperoncino, superalcolici e caffè;
4. Preferire cibi con sostanze antiossidanti come carote, spinaci, olio di oliva, noci, pomodori, carni rosse, ecc.;
5. Bere due litri di acqua al giorno;
6. Rendere puntuale l'intestino;
7. Mantenere una regolare attività sessuale: farlo ha effetti benefici, perché l'astinenza prolungata provoca ristagno di secrezioni nella ghiandola prostatica ed una possibile infezione seminale;
8. Evitare il coito interrotto: lo stimolo all'eiaculazione va assecondato, non represso;
9. Praticare attività fisica;
10. Usare le due ruote il meno possibile.

L'INTERVISTA - Abbiamo sentito il prof. Giuseppe Vespasiani, Direttore della Clinica Urologica del Policlinico Tor Vergata, per capire se e come prevenire il cancro alla prostata.

Professore, quali sono i sintomi che devono far suonare il campanello di allarme?

"Difficoltà e dolore nella minzione, bisogno frequente di urinare soprattutto la notte, dolenza pelvica, perdita di peso, impotenza, sangue nell'urina o nel liquido seminale, impotenza. Ma nessun allarmismo: molti di questi sintomi sono comuni a patologie lievi".

Cosa fare quando si presentano?

"Andare dal proprio medico di base o direttamente dall'urologo".

Quali sono i soggetti a rischio?

"Più si invecchia più alto è il rischio. Dopo i 50 anni è meglio aumentare la soglia di attenzione e sottoporsi regolarmente agli esami".

La miglior prevenzione.

"Non esiste. Ci sono norme comportamentali da seguire. La cosa fondamentale è sottoporsi al PSA raggiunti i 50 anni per una diagnosi precoce del cancro".

Le donne vanno dal ginecologo anche in situazioni di normalità, mentre l'uomo va dall'urologo o dall'andrologo solo in casi di emergenza.

"Le donne si curano di più, ma le cose stanno cambiando anche per gli uomini. Le campagne di comunicazione e il bombardamento di informazione hanno reso l'uomo adulto più sensibile".

Ha senso inserire l'urologo nel team medico a cui affidiamo il check up annuale.

"Sì, dopo i 45 anni".

Per info utili www.prevenzioneprostata.it