

Prostata: ecco cosa conviene mangiare

{pb-share}



{pb-buttons}

INDICE

- [Prostata e invecchiamento](#)
- [Prostata e malattie metaboliche](#)
- [Problemi di prostata: quali cibi mangiare?](#)
- [Problemi di prostata: quali condimenti preferire?](#)
- [Problemi di prostata: quali cibi moderare?](#)
- [Prostata e antiossidanti](#)
- [Leggi anche](#)

Prostata e invecchiamento

La prostata è la ghiandola dell'apparato genitale maschile, situata tra la base della vescica e il diaframma urogenitale. Questa ghiandola secreta un liquido che, riversato nell'uretra, si unisce allo sperma.

- Molto spesso **quando l'uomo invecchia**, in conseguenza allo squilibrio ormonale che si instaura con il ridursi e venir meno dell'attività testicolare, la prostata va incontro a una patologia detta **iperplasia prostatica benigna**, caratterizzata **dall'ingrossamento fisiologico della ghiandola prostatica**, che può comprimere il canale uretrale, causando una parziale ostruzione e interferire con la normale minzione.
- Altre complicanze maschili legate all'età possono essere la **prostatite** (malattia infiammatoria della prostata che porta a difficoltà nella minzione, bruciore e fastidio/dolore perineale) e **infezioni prostatiche**.

Il giusto peso e **l'equilibrata alimentazione** possono giocare un ruolo chiave nel trattamento di questi disturbi e alcuni cibi, in particolare, possono aiutarti a mantenere una prostata in salute.

Prostata e malattie metaboliche

Oltre alle alterazioni ormonali tipiche dell'età avanzata, molte patologie della prostata (iperplasia prostatica benigna, prostatiti, infezioni prostatiche) possono essere dovute **all'aumento del girovita** (quindi del grasso depositato a livello viscerale), dei **livelli di colesterolo e trigliceridi, della pressione arteriosa** (ipertensione), ma possono svilupparsi anche a causa del **diabete mellito di tipo 2** e della **sindrome metabolica**. Per questo motivo, se soffri di qualche malattia o disturbo della prostata, oltre ad

assumere l'eventuale terapia farmacologica prescritta dal tuo medico, dovresti **fare attenzione anche a quello che**

mangi, soprattutto se sei in sovrappeso o obeso.

- Per eliminare i chili di troppo occorre innanzitutto rispettare il proprio **bilancio energetico**, quindi introdurre solo le calorie di cui il corpo ha bisogno, poi è consigliabile impostare, con l'aiuto di un dietologo o nutrizionista, una dieta bilanciata che preveda una **riduzione degli zuccheri semplici**, dei **grassi** totali, in particolare di **quelli saturi**, e assumere la giusta quantità di **grassi monoinsaturi e polinsaturi, come gli omega 3**. Questi ultimi sono detti anche grassi "buoni" perché agiscono positivamente sul sistema cardiovascolare, aiutano inoltre a **ridurre i disturbi urinari e l'infiammazione**.

Problemi di prostata: quali cibi mangiare?

Alcuni alimenti sono indicati per la dieta di chi soffre di prostata, in quanto possono aiutare a migliorare il peso e i disturbi legati alla patologia.

Sono da preferire, in particolare:

- Il **pesce**, soprattutto **quello azzurro** (es. sardine, alici o acciughe, aringa, sgombro, ecc.), ma anche il salmone, per il loro contenuto di grassi polinsaturi omega 3. Attenzione non confondere i crostacei (es. gamberetti, gamberi, aragosta, granchio, ecc.) o i cefalopodi (es. calamari, seppie, polipi, ecc.) col pesce, perché sono molto più simili alla carne dal punto di vista nutrizionale e vanno quindi mangiati con moderazione, meglio se al posto della carne, uova e formaggi.
- **Latte e derivati** fatti con latte magro o parzialmente scremato, come il formaggio Grana Padano DOP, il cui latte viene privato di circa **il 50% dei grassi** prima di diventare formaggio. Grana Padano DOP si può consumare per due o tre volte a settimana come secondo piatto al posto di carne o uova.
- **I semi di lino** e la **soia essiccata**, in quanto sono una buona fonte vegetale di omega 3.
- **L'olio extravergine di oliva** e **l'olio di riso**, poiché hanno un alto contenuto di grassi monoinsaturi.
- Tra le **verdure** conviene scegliere **carote, zucca, zucchine, finocchi, cicoria, rape e radici amare** in genere. Alcuni studi hanno dimostrato che **le crucifere** (cavoli, broccoli, cavolfiori, cavoletti di Bruxelles, verza, cavolo viola, ecc.) possono aiutare a **rallentare lo sviluppo del cancro alla prostata e ridurre il rischio di cancro alla prostata avanzato**.

Un'ottima verdura sono i **pomodori** perché contengono **licopene, un forte antiossidante**. Alcuni studi scientifici suggeriscono che mangiare pomodori potrebbe aiutare a **proteggere la prostata dal rischio di tumore**. Attenzione, però, perché il licopene del pomodoro **si concentra durante la cottura**. I pomodori cotti e lavorati (es. salsa di pomodoro, zuppe come il gazpacho, sughi, ecc.) sono una fonte migliore di licopene rispetto ai pomodori freschi, questo perché il corpo umano trova più facile assorbire il licopene dai pomodori che sono stati cotti, in particolare con un po' di olio d'oliva. Ricorda che il licopene non viene conservato all'interno del nostro organismo, quindi **è necessario mangiare d'abitudine i cibi che lo contengono** (generalmente frutta e verdura di **colore rosso**).

- Il licopene si trova anche nella **frutta**, come **anguria, pompelmi rosa, guava e papaia**. Particolarmente indicati per la salute della prostata, grazie all'alto contenuto di antiossidanti e **molecole naturalmente antinfiammatorie**, sono i **frutti rossi** (lamponi, mirtillo, more, ribes, ma anche melagrana e ciliegie). Ricorda però di non superare i **300 g di frutta al giorno**, perché contiene fruttosio, lo zucchero naturale della frutta.

Problemi di prostata: quali condimenti preferire?

- Condisci d'abitudine i tuoi piatti con **poco olio extravergine di oliva a crudo**.
- Pasta e riso con salsa di pomodoro senza aggiunta di spezie e con poco sale.
- Per i primi piatti, le minestre e i passati di verdure, puoi utilizzare anche un cucchiaino di Grana Padano DOP grattugiato **al posto del sale**. Questo formaggio è **naturalmente privo dello zucchero del latte (lattosio)**, è **il più ricco di calcio** tra quelli più consumati, inoltre apporta **proteine ad alto valore biologico** (inclusi i 9 aminoacidi essenziali), **vitamina B2, B12, vitamina A e minerali antiossidanti** come **zinco e selenio**.

Problemi di prostata: quali cibi moderare?

Ci sono invece cibi che, se consumati spesso e in abbondanti quantità, non favoriscono la salute della prostata, come:

- Le carni processate, ad esempio gli insaccati industriali o artigianali, le parti grasse della carne e degli affettati.
- Le preparazioni a base di formaggi erborinati e con creme aggiunte.
- Le **spezie piccanti** (pepe, peperoncino, curry, paprika piccante, ecc.), in quanto potrebbero irritare la mucosa vescicale.
- Il **caffè**, poiché anche la caffeina può irritare la mucosa vescicale e stimolare la minzione. In alternativa al caffè puoi scegliere **il tè verde**, in quanto alcuni studi suggeriscono che le sostanze chimiche in esso contenute potrebbero **proteggere la salute della prostata**.

Prostata e **antiossidanti**

Gli alimenti ricchi di **antiossidanti** che combattono i **radicali liberi**, tra cui il licopene, aiutano a ridurre l'infiammazione del basso tratto urinario (prostata e vescica). Puoi provare la **Dieta Anti-Aging** che è ricca di nutrienti protettivi: iscriviti e riceverai **del tutto gratuitamente 4 menu**, uno per ogni stagione, con gustose ricette che comprendono cibi ricchi di sostanze protettive per la salute della prostata e dell'organismo in generale. Ogni menu è **personalizzato per le tue calorie giornaliere**, così eviterai di ingrassare. Inoltre, potrai accedere al piano di attività fisica, con esercizi adatti alle tue capacità e possibilità.

- Ricorda: una vita fisica attiva, anche se iniziata in età avanzata, si traduce in **una vita più sana e longeva**. L'importante è iniziare: una volta intrapresa l'attività fisica regolare, si innescherà un tale circolo biochimico dentro di te che **non potrai più rinunciare ai tuoi minuti di esercizio giornaliero!**

Collaborazione scientifica:

Dott.ssa Raffaella Canello

Nutrizionista Ricercatrice, Dipartimento di Scienze mediche e Riabilitative a indirizzo endocrino-metabolico, Laboratorio di Ricerche in Nutrizione e Obesità, IRCCS-Istituto Auxologico Italiano Milano

Leggi anche

{article-slider}

AVVERTENZE