

Tumore alla prostata, 10 raccomandazioni per prevenirlo

{pb-share}



{pb-buttons}

INDICE

- **Chi corre maggiori rischi**
- **Come riconoscerlo, prevenirlo e trattarlo**
- **Attenzione al peso**
- **Movimento tutti i giorni**
- **Alimentazione, cosa è importante sapere**
- **Frutta, verdura e legumi: scorta di antiossidanti**
- **Stop ai cibi molto calorici e alle bevande zuccherate**
- **Non dimenticare carne, latte e derivati**
- **Bere sempre tanta acqua**
- **Alcool? No, grazie**
- **Leggi anche**

Il tumore alla prostata è il più frequente tra gli uomini in molti Paesi Occidentali, in Italia lo è nei maschi a partire dai 50 anni di età. Pur trovandosi al primo posto per incidenza, occupa il terzo posto come mortalità e quasi sempre in soggetti al di sopra dei 70 anni (nel 2012 in Italia sono stati registrati 7.282 decessi e il numero è in costante diminuzione). Merito della maggiore diffusione del test di screening, eseguibile con un semplice prelievo del sangue, che ha rilevato una maggiore incidenza di questa neoplasia negli ultimi 15 anni, ma ha permesso anche un'anticipazione diagnostica con tutti i benefici che ne conseguono per un trattamento precoce e una possibile guarigione. Spesso dopo i 50 anni l'uomo può avere disturbi come l'ipertrofia prostatica o altre patologie benigne osservabili dall'urologo o messe in evidenza da alcuni sintomi. L'ipertrofia prostatica si cura facilmente con l'uso di integratori, ormai molto comuni, a base di Serenoa Repens.

Chi corre maggiori rischi

Le cause del tumore alla prostata sono sicuramente multifattoriali.

- l'invecchiamento predispone ad un maggiore rischio legato a processi di invecchiamento delle cellule ed è appunto dopo i 50 anni che si riscontra il maggior numero di casi. Mentre dunque le attività di prevenzione legate ad una sana ed equilibrata alimentazione e a un consono stile di vita sono valide sin da giovani, per gli uomini dopo i 50 anni lo screening viene consigliato con cadenza annuale.
- i neri sono maggiormente a rischio per i più elevati valori di androgeni.

- **Fattori genetici e storia familiare:** si stima che il rischio sia doppio nel caso un familiare di primo grado ne risulti affetto. Se due o più parenti di primo grado risultano affetti il rischio aumenta addirittura di 5-11 volte.
- **Fattori ormonali:** elevati valori di testosterone e IGF-1 (fattore di crescita insulino-simile) predispongono ad un maggiore rischio di insorgenza del tumore.
- **Stile di vita:** fattori come il consumo sregolato di cibo e alcool, il comportamento sessuale, l'infiammazione cronica, sono stati tutti correlati all'insorgenza e all'evoluzione della neoplasia.

Se alcuni fattori sono imm modificabili, come ad esempio l'età e la razza, modifiche delle abitudini nutrizionali e dell'attività fisica possono invece essere fondamentali nella prevenzione del tumore alla prostata.

Come riconoscerlo, prevenirlo e trattarlo

Il tumore della prostata si sviluppa molto lentamente e può non manifestare sintomi per molti anni. In passato la diagnosi veniva posta in seguito alla comparsa di metastasi ossee. Oggi invece avviene precocemente grazie al dosaggio del **PSA** (antigene prostatico specifico), una proteina prodotta dalle ghiandole della prostata, la cui concentrazione nel sangue aumenta in caso di tumore, e quindi in pressoché totale assenza di sintomi, o meglio di sintomi spesso sottovalutati di cui invece sarebbe bene parlare al medico, vediamo quali:

- Aumento della frequenza della minzione, sia di giorno che di notte, alzarsi più di 2 volte a notte può essere dovuto alla prostata ingrossata che premendo sulla vescica stimola la minzione.
- Difficoltà a iniziare la minzione, a causa dell'ingrossamento della prostata che stringe l'uretra aumentando la difficoltà di fuoriuscita dell'urina.
- Sensazione di avere ancora urina nella vescica, non completo svuotamento.
- Saltuari fastidi o bruciori.
- Difficoltà di erezione o di emettere la sperma, che passa sempre nell'uretra.
- Saltuaria presenza di sangue nello sperma.

Anche in presenza di solo uno di questi sintomi è bene effettuare il test del PSA, che comunque andrebbe fatto da tutti gli uomini almeno una volta l'anno dopo i 50 anni.

Attenzione però, il PSA non è il solo parametro affidabile, poiché molte persone con valori alterati di PSA non hanno un tumore alla prostata e, viceversa, molte persone con tumore alla prostata hanno livelli di PSA normali.

Il trattamento del cancro alla prostata dipende dalle caratteristiche del tumore e del paziente. Sono disponibili una molteplicità di approcci: terapia chirurgica, radioterapia, terapia ormonale, chemioterapia. La sopravvivenza dei pazienti a cui è stato riscontrato un carcinoma della prostata è del 91%, in costante e sensibile crescita.

Attenzione al peso

Il **sovrappeso** è il fattore maggiormente associato allo sviluppo di tumori, compreso quello alla prostata. Diversi studi hanno dimostrato come gli uomini in sovrappeso hanno un rischio più elevato di manifestare tumori della prostata. Il grasso, soprattutto quello addominale, è associato ad un aumentato rischio di molte malattie, comprese le forme tumorali, perché favorisce l'infiammazione e l'ossidazione nelle cellule del nostro corpo, due processi naturali che contribuiscono sensibilmente allo sviluppo e alla progressione del cancro alla prostata.

È quindi sempre importante tenere il **peso sotto controllo**. Ecco come:

- adottare **un'equilibrata alimentazione** e rispettare il **bilancio energetico**, cioè non introdurre più calorie di quante se ne consumano ogni giorno.
- Variare il più possibile gli alimenti facendo attenzione alla frequenza settimanale e alle **porzioni**, perché in ogni alimento vi sono sostanze protettive differenti tutte utili alla promozione della salute.

Movimento tutti i giorni

La vita sedentaria può favorire l'insorgenza di tumori, tra cui anche quello alla prostata, direttamente oppure indirettamente, essendo una delle principali cause di sovrappeso e obesità. Pertanto è raccomandato un **esercizio fisico aerobico** (camminare, pedalare, nuotare) di **almeno 150 minuti** (ottimali 300) a settimana suddiviso in **3-5 allenamenti costanti di 30 o più minuti**. Esercizi come camminare, correre, andare in bicicletta, e nuotare, sono particolarmente efficaci per aumentare i livelli naturali degli **antiossidanti** del corpo, eliminando molecole infiammatorie che favoriscono il cancro.

Alimentazione, cosa è importante sapere

L'alimentazione può influenzare l'insorgenza dei tumori attraverso diversi meccanismi, in particolare:

- A causa di sostanze cancerogene presenti nei cibi o formatesi durante la **cottura** o nella **conservazione** degli alimenti.
- Gli antiossidanti e altri nutrienti protettivi contenute negli alimenti come alcune vitamine e i grassi polinsaturi e monoinsaturi, combattono l'eccessiva produzione di **radicali liberi** dovuta a vari fattori tra i quali l'inquinamento, lo stress e lo sport eccessivo. I radicali liberi sono anche responsabili di danni cellulari tra cui quelli al DNA che sono all'origine dei tumori.

Frutta, verdura e legumi: scorta di antiossidanti

Il nostro organismo utilizza gli antiossidanti come meccanismo di difesa contro la produzione di radicali liberi. Pertanto diete con elevati consumi di **frutta e verdura**, ricche di antiossidanti, possono essere legate ad un rischio minore di cancro alla prostata, soprattutto delle forme più aggressive. In particolare, i prodotti a base di **pomodori** possono aumentare i livelli di **licopene** (potente antiossidante) nella ghiandola prostatica; bere succo di **melograno** o **tè verde** può aumentare i livelli di polifenoli (famiglia di antiossidanti); le verdure appartenenti alla famiglia delle crucifere come **broccoli**, **cavoletti di Bruxelles**, ecc., contengono sostanze protettive per la prostata e aiutano a prevenire i tumori in generale.

Non solo antiossidanti, ma anche **vitamine** e **minerali** sono presenti nella frutta e nelle verdure, e possono agire sia contro la produzione di radicali liberi sia contro l'infiammazione. Bisogna però fare attenzione alla preparazione. La cottura in generale può far perdere le sostanze nutritive delle verdure; le preparazioni al microonde e al vapore sono quelle consigliate per preservare il contenuto nutrizionale. In alternativa privilegiare verdure crude, ricordandosi di variare il più possibile nella scelta. Il pomodoro fa eccezione: per facilitare l'assorbimento del licopene è bene mangiare pomodori cotti.

La fibra è un altro elemento protettivo importante. Il progetto EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition), studio che segue oltre 500.000 persone reclutate in 15 Paesi europei con abitudini alimentari molto diverse, ha confermato che il consumo abituale di alimenti ricchi in fibre solubili e insolubili, come i cereali integrali, la frutta e la verdura aiutano nella prevenzione dei tumori. Non bisogna quindi dimenticare la quantità di almeno 2 porzioni di verdura e 3 frutti ogni giorno, meglio se di stagione, per completare il fabbisogno quotidiano di sali minerali, vitamine e antiossidanti. **2 o 3 volte a settimana** si dovrebbero consumare legumi come secondo ed anche come primo associati ai cereali (risi e bisi, pasta e fagioli). Nel mondo vegetale vanno tenute in grande considerazione anche le **erbe aromatiche** e le spezie fonte di molecole antiossidanti: aglio, basilico, rosmarino, prezzemolo, cannella, curcuma, peperoncino, curry, ecc. La **frutta secca** a guscio e i semi oleosi sono una fonte di micronutrienti e grassi essenziali Omega 3 e 6 che hanno un effetto antinfiammatorio e protettivo delle cellule, pertanto preventivo in ambito tumorale.

Stop ai cibi molto calorici e alle bevande zuccherate

I cibi ad alta densità calorica sono quelli ricchi di **grassi** e di **zuccheri** (es. cibi dei fast food o cibi industriali e artigianali pronti). Sono i maggiori responsabili dell'incremento di peso, in particolare le **bevande zuccherate** introducono calorie senza dare né senso di sazietà, né nutrienti essenziali. Per ridurre il rischio di contrarre un tumore è consigliato anche tenere bassa la **glicemia**: sempre più studi evidenziano che chi ha la glicemia alta (iperglicemia) si ammala di più. Tenere bassa la glicemia inoltre aiuta a tener bassa l'insulina, e quindi i fattori di crescita del tumore. Il consiglio è di abituarsi progressivamente a gusti meno dolci ed evitare cibi ricchi in grassi.

Non dimenticare carne, latte e derivati

Nella dieta equilibrata sono necessari sia alimenti di origine vegetale (con abbondanza di frutta e verdura come detto) ed anche di origine animale perché portatori di nutrienti essenziali. 2-3 secondi di **carne** la settimana, oltre a garantire proteine ad alto valore biologico, apportano un minerale molto importante come il ferro molto più assimilabile (biodisponibile) dalla carne di quello contenuto nei vegetali (ad esempio la biodisponibilità del ferro contenuto negli spinaci varia tra il 2 e il 10%). 3 secondi di pesce a settimana garantiscono ottime quantità di grassi polinsaturi Omega 3 oltre a ottime proteine.

Il **latte** e i suoi derivati come il **Grana Padano DOP**, oltre al calcio e alle **proteine** ad alto valore biologico, tra le quali i 8 aminoacidi essenziali, apportano ottime quantità di nutrienti essenziali biodisponibili, come zinco, selenio e vitamina A, dall'elevato potere antiossidante che riducono l'azione dei radicali liberi in eccesso favorendo un ambiente antinfiammatorio. Alla vitamina A inoltre è riconosciuto un ruolo nella ricostruzione delle cellule aggredite dal cancro. L'alto valore biologico delle proteine del latte e dei suoi 9 aminoacidi essenziali, va oltre il ruolo plastico ed energetico che viene loro solitamente riconosciuto. Infatti, dalle proteine si generano costituenti bioattivi quali enzimi, fosfolipidi, peptidi, dotati di funzioni metaboliche fondamentali per la protezione della salute. Nel siero del latte troviamo la **lattoferrina**, una glicoproteina che combatte agenti patogeni e promuove la crescita di batteri benefici come Lactobacillus e Bifido batteri alla quale sono attribuite attività antinfiammatorie, antibiotiche e antitumorali. I grassi saturi del latte

(68% nel Grana Padano DOP il 28% sono monoinsaturi e il 4% polinsaturi) sono molto differenti da quelli della carne.

Infatti i globuli di grasso secreti dalla mammella dell'animale sono rivestiti da uno strato di lipoproteine con svolgono una bioattività che fa ragionevolmente pensare che non possano essere associati, come gli altri grassi saturi, a malattie cardiovascolari o tumori. Alcuni acidi grassi del latte, a catena ramificata, hanno dimostrato, in vitro, proprietà antitumorali su cellule neoplastiche di vari tumori. Il **butirrato** è una molecola nota da anni per i suoi effetti antitumorali in quanto inibisce la crescita cellulare e induce apoptosi in linee cellulari di vari tumori.

Bere sempre tanta acqua

L'**idratazione** è fondamentale per la salute e il benessere dell'organismo. Se non si beve in maniera adeguata, il corpo non è in grado di eseguire le azioni più semplici e nei casi più gravi gli effetti collaterali possono essere gravi, aumentando anche la probabilità di manifestare prostatiti e tumori dell'apparato urinario (vescica, prostata, reni). Due litri al giorno di acqua sono le indicazioni da seguire per una corretta idratazione, bevendo anche di più in estate quando le perdite di liquidi sono aumentate a causa della sudorazione. Per quanto riguarda la prevenzione del tumore alla prostata, l'idratazione è importante anche per "pulire" la prostata da elementi irritanti e nocivi e soprattutto per migliorare le funzioni intestinali e la stipsi (una delle cause che favoriscono le prostatiti).

Alcool? No, grazie

Il consumo di **bevande alcoliche** è stato associato a diversi tumori, tra i quali quello della prostata. Infatti, l'alcool sembra agire con diversi meccanismi: aumentando la produzione di estrogeni e la produzione di radicali liberi responsabili dei danni alle cellule; inoltre interferisce con l'assorbimento dei folati (vitamine appartenenti al gruppo B), che sono importanti per i meccanismi di riparazione del DNA. Per chi ne consuma, la quantità raccomandata è un bicchiere (125 ml) di vino al giorno per le donne e due per gli uomini. Un recente studio del progetto EPIC sembra dimostrare che le fibre possono ridurre l'effetto negativo dell'alcool nell'insorgenza del tumore alla mammella.

Leggi anche

{article-slider}

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.