

## Prostatite e dieta alimentare

**Una corretta dieta alimentare gioca un ruolo fondamentale nella prevenzione e cura della prostatite.**

*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, talvolta febbre anche elevata, dolori all'altezza del pube e aumento del numero di minzioni.

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

L'infezione acuta della prostata è in genere causata dalla presenza di batteri provenienti dalla vescica o dal canale urinario, passaggio favorito da scorrette abitudini alimentari come l'abuso di alcool e di cibi piccanti (peperoncino), oppure dalla pratica di alcuni sports come equitazione e ciclismo.

In caso di non completa guarigione dalla forma acuta, 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 di vita nei pazienti che ne sono affetti. Infatti, la sintomatologia ad essa connessa e le difficoltà che ne conseguono sul piano delle relazioni interpersonali, in particolare nella sfera affettivo-sessuale, creano, nei pazienti, uno stato di malessere fisico e psicologico che, in alcuni casi, può generare anche disturbi depressivi, come documentato in letteratura. Una corretta dieta alimentare gioca certamente un ruolo fondamentale nella

prevenzione e cura della prostatite, ma, tuttavia, non esistono attualmente in letteratura studi scientifici che dimostrino un chiaro nesso tra dieta e prostatiti.

Ad ogni modo, è stato ipotizzato che l'infezione cronica della prostata possa determinare lo sviluppo di un cancro prostatico.

Pertanto, 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 stato ancora 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 particolare ortaggi, pomodori e peperoni, che contengono sostanze antiossidanti e ricche di vitamina A, D, E, e di selenio) ha un ruolo coadiuvante alle terapie mediche convenzionali. Anche alcune erbe possono essere d'aiuto come la serenoa repens (una palma nana proveniente dal Sud degli Stati Uniti), il ginseng, le bacche di ginepro, l'olmo americano, il prezzemolo.

Infine, va ricordato di assumere una grande 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 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 tratto urinario.

Da evitare i cibi grassi perché 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 e piccanti, i cibi molto salati e affumicati perché in grado di irritare ancora di più i tessuti già affetti da infiammazione.

