



# La scheda salute

## La prostata



**Superato il giro di boa dei 55 anni, la metà degli uomini soffre di problemi più o meno gravi alla prostata. Da tenere sotto controllo, il fenomeno aumenta con l'età.**

### Come reagisce il corpo

Il 50% degli uomini con più di 55 anni e il 90% degli uomini con più di 80 anni soffrono di problemi più o meno gravi alla prostata. Con l'età, generalmente a partire dai 55 anni, il volume della prostata inizia lentamente ad aumentare con conseguente difficoltà di minzione. Getto debole, frequente bisogno di urinare (soprattutto di notte), sensazione di non avere svuotato la vescica... L'espressione «pisciarsi sulle scarpe» rende l'idea!

Nella maggior parte dei casi, questi disturbi sono il riflesso di un'iperplasia prostatica benigna (IPB). Quando diventa troppo voluminosa, questa ghiandola a forma di castagna comprime l'uretra e preme sulla vescica. Ne conseguono, in particolare, delle difficoltà a urinare, ma talvolta anche delle infezioni urinarie (quando la vescica non si svuota completamente rischia di infettarsi), una distensione della vescica, calcoli urinari... Perciò, è bene andare ad urinare non appena si avverte lo stimolo svuotando il più possibile la vescica.

Va precisato che un problema di prostata richiede una valutazione medica. La decisione di optare per una terapia farmacologica o chirurgica verrà presa dal paziente sulla base delle informazioni fornite dall'urologo.

Sangue nelle urine o nello sperma, un calo ponderale, una sensazione di debolezza generale, mal di schiena... I sintomi del cancro della prostata non sono precisi. Anche in questo caso, il medico procederà con esami preventivi oppure con un test di accertamento sulla base di una valutazione medica così come consiglia la Società Svizzera di Urologia (SSU).

### Cosa potete fare

- Chiedete consiglio al vostro farmacista. Con lui, niente tabù. Se preferite, vi accoglierà in uno spazio riservato.
- In caso di disturbi della minzione, evitate di bere una-due ore prima di coricarvi.
- Una buona salute psicofisica si basa su un corretto stile di vita: attività fisica regolare, alimentazione ricca di fibre, frutta e verdura, riduzione del consumo di alcol e caffè e rinuncia al fumo.
- **Da leggere:** «La prostata - Piccola ghiandola - grande importanza», un opuscolo edito dalla Società Svizzera di Urologia (SSU), scaricabile da [www.urologie.ch](http://www.urologie.ch).

### Il consiglioplus

L'omeopatia, l'aromaterapia, la spagirica e la fitoterapia sono validi alleati in caso di disturbi urinari legati alla prostata. Da privilegiare: il frutto del sabal (palma nana), la melagrana, la papaia, il pistacchio fresco, l'ortica, i semi di zucca, il cipresso e il mirto rosso... Il vostro farmacista pharmacieplus vi consiglierà senza tabù e in tutta riservatezza.

Non praticate l'automedicazione senza consultare il vostro farmacista e, se seguite un trattamento, non esitate a chiedergli consiglio.

Consultate [www.pharmacieplus.ch](http://www.pharmacieplus.ch) per prendere visione di tutte le specialità delle pharmacieplus.

