Un problema che si diffonde: La Prostata Ingrossata.

La prostata, è una ghiandola dell'apparato uro-genitale maschile, che si trova esattamente sotto la vescica. Essa ha il compito di produrre un liquido vischioso chiamato seme, strumento importante per consentire agli spermatozoi di sopravvivere all'interno del dotto vaginale. Nei primi anni di vita, la prostata, ha le dimensioni di un pisello, ma continua a crescere ed espandersi sino all'età di 25 anni, momento in cui raggiunge i 20-25 grammi di peso medio e le dimensioni di 4 x 3 x 2 cm. In alcuni individui, però raggiunti i 50 anni di età, si innesca un nuovo meccanismo di crescita sproporzionata, presumibilmente provocato da degli squilibri ormonali innescati da diversi fattori, chiamato iperplasia prostatica benigna o ipertrofia prostatica benigna. Questo genera una serie di problemi e disturbi che interessano tutto l'apparato uro-genitale. Negli ultimi anni molti scienziati e medici specializzati nel settore hanno incentivato le ricerche in questo campo poiché è stato registrato un aumento esponenziale di diffusione della malattia, proprio come sottolineato da diversi esperti su **ok-salute.it**.

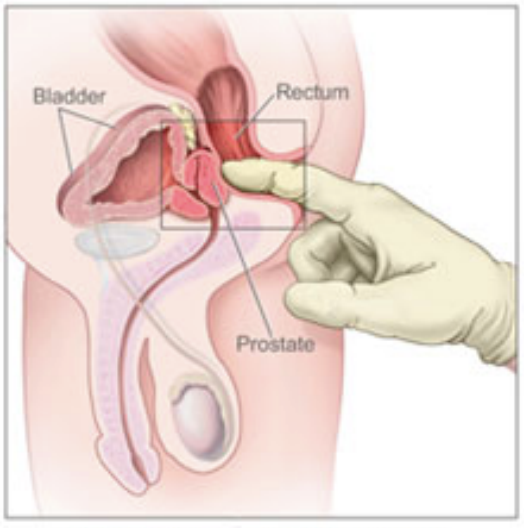
Fattori scatenanti

Non sono ancora ben chiare le dinamiche che scatenano uno squilibrio ormonale con conseguente ingrossamento della prostata, ma è stato verificato che vi sono 3 elementi che incentivano tutto ciò:

- Diabete
- Emorroidi;
- Astinenza sessuale (si intende sia di coppia che individualmente).



Come rendersi conto che la propria prostata è ingrossata?
Esistono diversi esami che consentono di verificare le condizioni cliniche e la salute della prostata. Alcuni verificano la forma e la presenza anomala di grumi, noduli, regioni infossiate, come l'esplorazione digito-rettale. Altri invece analizzano attraverso l'esame del sangue, la quantità di PSA (antigene prostatico) nel corpo. Generalmente quest'ultimo metodo individua anche la presenza di un tumore come sottolineato da **airc.it** (associazione italiana per la ricerca sul cancro).
Vediamo nello specifico quali sono questi esami:
- **Analisi del PSA (antigene prostatico specifico)**: Con un prelievo di sangue si verifica la presenza di questa proteina. A valori elevati corrisponde la presenza di un tumore. In realtà, soltanto attraverso questo esame non è possibile avere un quadro clinico preciso del paziente. I valori infatti sono influenzati da diversi fattori, di conseguenza una persona con un'alta presenza nel sangue di PSA potrebbe avere un tumore talmente piccolo che non gli creerebbe nessun danno per decenni.
- **Ispezione transrettale**: Attraverso una sonda inserita nel retto che emette onde sonore, si ricostruisce virtualmente la forma e i contorni della prostata del paziente. In questo modo è possibile verificare irregolarità e infossamenti anomali.
- **Biopsia**: Nel momento in cui gli esami precedenti (molto meno invasivi di questo) hanno rilevato delle problematiche si può procedere con l'esportazione di una piccola quantità di tessuto da analizzare in laboratorio.



Esplorazione digito-rettale



Come curare la prostata

Tra le varie terapie per prendersi cura della propria prostata e risolvere i problemi di iperplasia prostatica abbiamo:

- **Farmaci specifici**. Di solito nei casi di ingrossamento della prostata viene prescritta l'assunzione di antibiotici, alfabloccanti, Finasteride (che regola i livelli ormonali nel corpo) e Avodart (principalmente nei casi più gravi).
- **Erbe**. I principi attivi contenuti in alcune piante hanno delle proprietà mediche contro l'ingrossamento davvero eccezionali. È il caso ad esempio della serenoa repens.
- **Intervento chirurgico**. La più invasiva tra le terapie, viene adoperata soltanto nei pazienti con uno stadio avanzato di ingrossamento. I diversi tipi di intervento attuabili sono: chirurgia con il laser, incisione o resezione transuretrale, prostatectomia.
- **Dieta**. È importante seguire una dieta sana a base di frutta fresca e verdure, evitando i cibi troppo salati e piccanti, oltre che gli alcolici.

Risulta inoltre di fondamentale importanza **mantenersi sempre aggiornati nei blog sulla prostata** dove vengono pubblicati periodicamente notizie, curiosità e innovazioni.