SAM - Salute al Maschile

Oggi si registra un aumento preoccupante di molte patologie maschili che potrebbero essere evitate o curate meglio grazie a una diagnosi tempestiva.

Ma gli uomini trascurano la propria salute.

Per questo è nato SAM - *Salute al Maschile*, il progetto di Fondazione Umberto Veronesi per promuovere la prevenzione delle patologie tipicamente maschili e sostenere, tramite borse di ricerca, medici e scienziati che lavorano per combattere le malattie che colpiscono maggiormente gli uomini.

Per maggiori informazioni visita

www.fondazioneveronesi.it e **www.salutealmaschile.it**

Fondazione Umberto Veronesi – per il progresso delle scienze

SAM è un progetto di Fondazione Umberto Veronesi sostenuto dagli urologi italiani di:

SIUrO Società Italiana di Urologia Oncologica – Italian Society of Uro-Oncology

Fondazione Umberto Veronesi
Piazza Velasca, 5
20122 Milano

Tel. +39 02 76 01 81 87
Fax +39 02 76 40 69 66
www.fondazioneveronesi.it
info@fondazioneveronesi.it

SALUTE AL MASCHILE
SAM
UN PROGETTO DI FONDAZIONE UMBERTO VERONESI

Uomini tra i 25 e i 55 anni

I consigli per preservare la propria salute

Fondazione Umberto Veronesi – per il progresso delle scienze

Conoscere le malattie per prevenirle

Malattie sessualmente trasmissibili

Le malattie sessualmente trasmissibili (MST) sono tutte quelle patologie provocate da vari microrganismi (virus come l'HIV il papilloma umano, batteri come la Chlamydia, funghi come la Candida, protozoi come la Trichomoniasi) che passano da un partner sessuale all'altro. Sono coinvolte nell'aumento d'infertilità e di problemi dell'apparato riproduttivo maschile. Interessano tutta la popolazione e i contagi sono frequenti, soprattutto, tra gli adolescenti e nella fascia d'età 20-40.

Impotenza (o disfunzione erettile)

È un problema che colpisce oltre 3 milioni di italiani. Consiste nell'incapacità temporanea o permanente di raggiungere e mantenere un'erezione durevole e sufficiente, tale da ottenere un rapporto soddisfacente per sé e per la partner. Ha un impatto negativo sulla vita di coppia, sessuale e affettiva e viene vissuta in gran parte in silenzio e solitudine dagli uomini, perché mina la propria autostima e l'immagine di sé. **Solo il 30% del totale stimato di uomini con disturbi erettili si rivolge al medico e la percentuale di chi riceve un trattamento è ancora inferiore (10%).** Le opzioni di cura del disturbo sono molteplici: compresse per via orale (inibitori della PDE5), vacuum device, psicoterapia, terapia ormonale, terapia iniettiva, interventi chirurgici e impianto di protesi. L'importante è agire tempestivamente e non esitare a consultare il medico di famiglia o uno specialista in caso di disturbi erettili.

Infertilità

Si parla di infertilità **quando il concepimento non avviene dopo almeno 12 mesi di rapporti regolari non protetti.** Rappresenta un problema dal forte impatto sociale; secondo le ultime stime in Italia il fenomeno coinvolge due coppie su dieci e in **circa il 35% dei casi si riconosce un fattore maschile.** Le cause possono essere diverse: l'inquinamento atmosferico, una dieta scorretta e sbilanciata, uso di alcuni farmaci, il fumo, l'abuso di alcol e soprattutto i comportamenti sessuali a rischio. Sono disponibili numerosi trattamenti per aumentare le chance di un concepimento naturale.

Si stima che 1/3 degli uomini infertili, una volta sottoposto alle adeguate cure, riesce ad avere una paternità naturale. Anche quando ciò non avviene, esistono tecniche sofisticate e con buone probabilità di successo come la fecondazione assistita o l'inseminazione uterina. L'importante è, anche in questo caso, non avere timori a rivolgersi a un urologo di fiducia!

Ipertrofia prostatica

È una malattia benigna della prostata che con l'aumentare dell'età incrementa di volume. Si calcola che colpisca il 5-10% degli uomini di 35-40 anni di età e fino all'80% degli uomini di età compresa tra 70 e 80 anni. Nella metà dei casi è asintomatica , e si manifesta con difficoltà a iniziare la minzione, bruciore durante la minzione, aumentata frequenza, anche notturna, senso di urgenza e di vescica non vuota e dolore al basso ventre. Alcuni pazienti lamentano, inoltre, presenza di sangue nello sperma ed eiaculazione dolorosa. In alcuni casi, può esser presente febbre con brivido. Con una diagnosi precoce è possibile impostare un regime terapeutico su misura del paziente e ridurre l'impatto della patologia sulla qualità di vita.

Il tumore al testicolo

È la forma di tumore più frequente negli uomini con meno di 50 anni; rappresenta il 12% delle diagnosi oncologiche in questa fascia di età. In Italia si contano circa 2.000 nuovi casi ogni anno. Tuttavia, ha una bassissima mortalità: quasi 45.000 uomini in Italia hanno avuto una diagnosi di tumore al testicolo nella vita e oltre un terzo di questi risulta guarito da più di vent'anni. I sintomi, di cui essere consapevoli e da non sottovalutare, comprendono: rigonfiamento del testicolo, perdita di volume, sensazione di pesantezza e/o improvvisa formazione di liquido nello scroto, dolore sordo nella parte inferiore dell'addome o all'inguine, dolore o senso di disagio al testicolo, sangue nelle urine. Se la malattia è individuata in fase iniziale ed è limitata al testicolo, la chirurgia, con o senza radioterapia, rappresenta la prima scelta. Nelle forme più avanzate, invece, è necessario utilizzare la chemioterapia.
L'autopalpazione del testicolo ricopre un ruolo importante nella diagnosi precoce e andrebbe effettuata a partire dalla pubertà. Nei maschi con storia di criptorchidismo, atrofia testicolare, precedente tumore testicolare o familiari di primo grado affetti dalla malattia, è indicata anche una visita urologica specialistica annuale.

Prevenire è meglio che curare

La prevenzione è la vera arma per mantenere a lungo un buono stato di salute e contrastare l'insorgenza delle malattie. Le sette regole da rispettare sono:

1. **seguire una dieta varia ed equilibrata:** quella universalmente considerata la più salutare è la **dieta mediterranea.** Ricordati di mangiare 5 pasti al giorno: 3 prinicipali (prima colazione, pranzo e cena);
2. **tenere sotto controllo il peso:** sovrappeso e obesità aumentano sensibilmente la probabilità di contrarre alcune malattie;
3. **bere molta acqua: almeno 1,5 - 2 litri ogni giorno** durante tutto l'arco della giornata;
4. **ridurre al minimo o evitare il consumo di alcol**: l'alcol è altamente tossico e cancerogeno. Può provocare problemi anche all'apparato riproduttore. Secondo numerosi studi, chi assume quantità di alcol pari a 220g al giorno(circa 5 volte la dose massima) viene colpito da un calo del livello di testosterone (il principale ormone maschile) già nel giro di pochi giorni;
5. **non fumare:** la combustione di sigaretta libera sostanze cancerogene che, a lungo andare, sono tra le principali responsabili di tumori (circa il 30%) e malattie cardiovascolari (come ipertensione, ictus, ischemie e infarto) e all'apparato riproduttore;
6. **utilizzare sempre il preservativo:** è il metodo più adeguato per proteggersi dalle malattie sessualmente trasmesse. Per essere efficace va usato dall'inizio alla fine di ogni tipo di rapporto sessuale;
7. **svolgere regolarmente moderata attività fisica:** è necessario praticare in modo costante e regolare **150 minuti alla settimana di attività aerobica di intensità moderata.** In questo modo è possibile mantenersi in forma e prevenire molte patologie come diabete, cancro, malattie cardiovascolari e respiratorie, infertilità ed impotenza. In questo modo è possibile mantenersi in forma e prevenire molte patologie come diabete, cancro, malattie cardiovascolari e respiratorie, infertilità ed impotenza.