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

Giovani sotto i 25 anni

I consigli per preservare la propria salute

Fondazione Umberto Veronesi – per il progresso delle scienze

Identikit delle patologie maschili giovanili più diffuse

È fondamentale essere consapevoli delle malattie che possono insorgere anche in giovane età e imparare a riconoscere i sintomi sospetti in modo da intervenire tempestivamente.

Varicocele

Consiste nella dilatazione delle vene dello scroto. Insorge solitamente tra i 15 e i 25 e colpisce circa il 15% dei giovani controllati. Nell'85% dei casi li disturbo è localizzato nel testicolo sinistro, nell'11% è bilaterale e solo nel 4% dei casi nel testicolo destro. Spesso il varicocele non dà nessun sintomo, fino a quando non compaiono **dolore localizzato e, soprattutto, infertitlità.** Una semplice visita di controllo da un urologo è in grado di portare ad una diagnosi precoce.

Malattie sessualmente trasmissibili

Le malattie sessualmente trasmissibili (MST) sono provocate da vari microrganismi (virus, batteri, funghi, protozoi) che passano da un partner sessuale all'altro. Sono spesso concausa coinvolte dnell'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 20-35.

Tra le MST di origine virale ci sono l'**AIDS**, causata del virus dell'HIV, **l'epatite virale B**, che può causare gravi cirrosi e anche tumore del fegato, l'Herpes genitale, che provoca infiammazione del glande, infezione da papilloma virus (HPV), che può causare lesioni alle mucose, condilomi genitali, dell'uretra e dell'area vicino all'ano e tumori.

L'infezione da **Candida** è causata da un fungo, normalmente presente nelle mucose riproduttive mentre la **Trichomoniasi** è causata da un protozoo che si annida più frequentemente nell'uretra, provocando infiammazioni delle vie urinarie.

Anche i batteri possono causare malattie sessualmente trasmissibili come la **Chlamydia**, spesso asintomatica ma che se non curata può provocare infertilità e infezioni dell'epididimo.

La **Gonorrea** colpisce prevalentemente i maschi in giovane età. Può provocare arrossamenti dell'uretra, bruciore e dolore nella minzione, fuoriuscita di pus e gonfiore ai testicoli.

La **Sifilide** provoca inizialmente un'ulcera tondeggiante dura che, se non trattata, può evolvere provocando gravi complicazioni come difficoltà di coordinamento dei movimenti, paralisi, cecità, malattie cardiache e ossee.

I giusti controlli per ogni fase della crescita

Regolari controlli dell'apparato urogenitale e riproduttivo fin dalla tenera età sono importantissimi per evitare conseguenze più gravi da adulti.

Per tutta l'età pediatrica e fino ai 13-14 anni è sempre importante tenere sott'occhio l'eventuale presenza di problemi e malformazioni legate allo sviluppo degli organi genitali.

All'inizio della pubertà (12-13 anni) è consigliata una prima visita di controllo da uno specialista, l'urologo, fondamentale per confrontarsi con un esperto sui temi legati ai cambiamenti corporei e alla sessualità. Inoltre, lo specialista è in grado di verificare che non ci siano disturbi agli organi urogenitali o patologie come il varicocele.

Nel periodo dell'adolescenza e dello sviluppo (dai 14 ai 20 anni) è essenziale avere cura di sé e della propria vita riproduttiva attraverso un'accurata igiene personale e stili di vita sani. È poi importante imparare a conoscere il proprio corpo, adottando una semplice ma fondamentale buona abitudine: svolgere periodicamente **l'autopalpazione del testicolo.** Un gesto semplice, da praticare ad esempio sotto la doccia, ma efficace per scovare in anticipo noduli tumorali o alterazioni dei propri organi genitali.

Dopo i 20 anni è importante far riferimento al medico di fiducia e segnalare eventuali problemi o difficoltà nella vita sessuale e riproduttiva.

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. Induce dipendenza in modo superiore rispetto ad altre sostanze. Può provocare problemi al fegato, al sistema nervoso centrale e all'apparato riproduttore. Non abusarne!
5. **Non fumare**: la combustione di sigaretta libera sostanze cancerogene che, a lungo andare, sono tra le principali responsabili di tumori, disturbi cardiovascolari e respiratori e che possono incidere sulla fertilità;
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.