



ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI

Presidente: **Prof. Vincenzo Santagada**
Coordinatore della Commissione Formazione Professionale: **Prof. Francesco Barbato**



Urologia Federiciana AOU "Federico II"

Direttore: **Prof. Vincenzo Mirone** - Via S. Pansini, 5 - Tel. 081 746.26.11



Federfarma Napoli

Associazione Sindacale dei Titolari di Farmacia della Provincia di Napoli

Presidente: **Dott. Michele Di Iorio**

10 REGOLE D'ORO PER LA SALUTE DELLA TUA PROSTATA

- 1. EFFETTUARE, ALMENO UNA VOLTA OGNI 12 MESI, UNA VISITA UROLOGICA DI CONTROLLO A PARTIRE DALL'ETÀ DI 50 ANNI** - Nei soggetti a rischio (*familiarità per cancro della prostata*) lo screening va iniziato più precocemente (*40 anni*) e ad intervalli più frequenti.
- 2. ESEGUIRE, ALMENO UNA VOLTA OGNI 12 MESI, UN DOSAGGIO DEL PSA NELLE SUE TRE FRAZIONI (TOTALE, LIBERO E RAPPORTO LIBERO/TOTALE) A PARTIRE DALL'ETÀ DI 50 ANNI**
- 3. EVITARE CIBI DANNOSI PER LA PROSTATA** - Birra, insaccati, spezie, pepe, peperoncino, superalcolici, caffè, cioccolato, formaggi grassi, pesci grassi (*anguilla, tonno, sgombrò*), molluschi, frutti di mare, crostacei (*gamberi, aragoste*). Una corretta alimentazione può ridurre la comparsa di fenomeni di infiammazione della ghiandola.
- 4. PREFERIRE CIBI CONTENENTI SOSTANZE ANTIOSSIDANTI** - **Vitamina A** (*carote, albicocche, spinaci, broccoli, pomodori*), **Vitamina C** (*ribes, kiwi, agrumi, fragole, cavolfiori, peperoni*), **Vitamina E** (*olio d'oliva, oli vegetali, germe di grano*), **Selenio** (*carne, noci, tuorlo d'uovo*), **Zinco** (*carni rosse, noci, fegato*), **Manganese** (*cereali integrali, tè nero, verdure a foglie verdi*).
- 5. BERE ALMENO 2 LITRI D'ACQUA AL GIORNO** - Per ridurre il peso specifico delle urine ed evitare le infezioni urinarie, che sono molto frequenti nel paziente prostatico, bere 2 litri, a piccoli sorsi, frequentemente nelle 24 ore.
- 6. REGOLARIZZARE LA FUNZIONE INTESTINALE** - La funzione dell'intestino deve essere regolare. Sia la stipsi cronica che la diarrea devono essere evitate dal paziente prostatico, perché in grado di determinare fenomeni irritativi tra intestino e prostata (*circolo entero-urinario*).
- 7. MANTENERE UN'ATTIVITÀ SESSUALE REGOLARE** - L'attività sessuale non è nociva, anzi, se praticata con regolarità, ha effetti benefici. L'astinenza prolungata provoca ristagno di secrezioni nella ghiandola prostatica ed una possibile infezione seminale.
- 8. EVITARE DI PRATICARE IL COITO INTERROTTO** - Quando vi è lo stimolo all'eiaculazione, esso va assecondato, non interrotto volontariamente.
- 9. PRATICARE ATTIVITÀ FISICA** - Camminare almeno mezz'ora al giorno o dedicarsi ad un'attività sportiva in modo da favorire la circolazione pelvica.
- 10. MODERAZIONE NELL'USO DELLE DUE RUOTE NEI SOGGETTI A RISCHIO** - I microtraumi perineali possono essere responsabili di processi infiammatori prostatici.