



## Iperetrofia prostatica: rischio aumenta in presenza di sindrome metabolica

Data 29 gennaio 2018  
Categoria Clinica

Ipotensione, diabete, dislipidemia, obesità e fumo aumentano sensibilmente il rischio di insorgenza di IPB, specie nei soggetti under 50.

L'iperetrofia prostatica benigna (Ipb) colpisce il 60% degli over 70, ma riguarda anche gli under 50: dieci uomini su cento fra 40 e 50 anni hanno già i primi sintomi di Ipb. A fare la differenza è lo stile di vita: l'attività fisica regolare mantiene in salute la prostata e riduce del 10% il rischio di ammalarsi. Da tenere sotto controllo pressione, colesterolo, trigliceridi e glicemia. Sono solo alcuni dei risultati della campagna di prevenzione #Controllati 2017 svolta dalla Società Italiana di Urologia con il supporto non condizionante di Menarini.

Alla salute della prostata bisogna iniziare a pensarci da giovani. Vietato credere che i problemi siano lontani nel tempo ma soprattutto solo appannaggio della terza età: il 10% degli uomini fra i 40 e i 50 anni ha già una diagnosi di ipertrofia prostatica benigna (Ipb), la prevalenza sfiora il 35% fra i 50-60enni. Lo dimostrano i dati raccolti su circa 2 mila italiani che hanno partecipato lo scorso anno all'indagine svolta nell'ambito di #Controllati, una iniziativa della Società Italiana di Urologia realizzata con il supporto non condizionante di Menarini, che ha permesso di individuare per la prima volta i fattori di rischio associati allo sviluppo della malattia negli uomini italiani.

Avere la pressione alta per esempio incrementa la probabilità di Ipb del 50%, il diabete la aumenta del 57%, colesterolo e trigliceridi alti fino al 37%. La sindrome metabolica, quando si è sovrappeso e tutti questi valori sono oltre la soglia anche se non troppo, raddoppia il rischio di IPB mentre fumare più di dieci sigarette al giorno alza la probabilità del 57%. Questi fattori di rischio sono ancora più "pesanti" negli under 50, in cui per esempio la pressione alta aumenta di due volte e mezzo il pericolo di Ipb.

Per prevenire l'ingrossamento della prostata, sì allo sport: un'attività fisica regolare, soprattutto se moderata o intensa, riduce del 10% la probabilità di ammalarsi. Nei giovani l'effetto protettivo dell'esercizio arriva fino al 40%: la pratica costante di uno sport prima degli 'anta' quindi aiuta a mantenere la prostata sana più a lungo. Una buona notizia anche per la serenità sessuale degli uomini, visto che negli under 50 la presenza di una Ipb raddoppia il rischio di disfunzione erettile. L'indagine è stata appena pubblicata come studio scientifico ("Risk factors for Benign Prostatic Enlargement: the role of lifestyle habits at younger age. The #Controllati2017 initiative study group") sull'Archivio Italiano di Urologia e Andrologia.

"I dati raccolti confermano che l'aumento di volume della prostata è chiaramente associato agli stili di vita – ha osservato Fabio Parazzini, membro del Dipartimento di Scienze Cliniche e di Comunità dell'università di Milano Ircs Policlinico, ed autore dello studio insieme agli urologi Vincenzo Mirone, Giuseppe Carrieri, Giuseppe Morgia, Luca Carmignani, Giuseppe Vespaiani e Walter Artibani –. Nel campione i fattori di rischio più frequenti sono l'ipertensione, che riguarda circa il 30% degli uomini, e il colesterolo alto (24%): elementi che concorrono a causare la sindrome metabolica, diretta conseguenza di stili di vita inadeguati e responsabile di un incremento del pericolo di ipertrofia fin da giovani".

"Colpisce la frequenza di sintomi urinari ben al di sotto dei 50-60 anni: il 34% degli under 40 ne ha già, negli under 30 - ha continuato Parazzini - si tratta soprattutto di bruciore urinario ma fra i 30 e i 40 anni cresce la quota di chi soffre di nicturia, lamenta una sensazione di svuotamento incompleto o una frequenza eccessiva. La conseguenza è che il 10% degli under 50 ha già una diagnosi di IPB".

"L'ipertensione, il diabete, le malattie cardiovascolari e l'eccesso di lipidi nel sangue – ha spiegato Vincenzo Mirone, urologo responsabile comunicazione Siu (Società Italiana di Urologia) e direttore del reparto di Urologia all'Università Federico II di Napoli – aumentano il rischio di Ipb a tutte le età, così come a tutte le età una regolare attività fisica risulta protettiva. La correlazione è molto forte al di sotto dei 50 anni, un'età in cui a torto gli uomini si sentono al sicuro e non pensano di poter soffrire di un ingrossamento della prostata. È vero il contrario, perché i primi segni sono rilevabili nel 35% e una vera e propria diagnosi di Ipb è possibile nel 10% degli under 50".

"I dati raccolti - ha detto Mirone - evidenziano che proprio negli uomini più giovani la presenza di più di un fattore di rischio fra quelli individuati è maggiormente associata a un incremento del pericolo: la pressione alta negli under 50 aumenta di due volte e mezzo la probabilità di IPB, indicando che è indispensabile iniziare a pensare alla salute della prostata fin da prima dei 40 anni".

I dati sono stati raccolti a giugno-luglio 2017 in oltre 60 dei 173 centri che hanno aderito alla campagna #Controllati 2017, svolta dalla Siu con il supporto non condizionante di Menarini, che per il secondo anno consecutivo ha offerto visite gratuite in tutta Italia. I risultati mostrano anche che prevenire l'ingrossamento della prostata significa tenere alla larga anche disturbi sessuali come la disfunzione erettile, la cui prevalenza è doppia nei pazienti con Ipb.

"Di nuovo, l'effetto è molto evidente fin da prima dei 50 anni – continua Mirone. – I meccanismi biologici attraverso cui ipertensione, glicemia e colesterolo alto portino all'Ipb e da questa si favorisca la disfunzione erettile non sono



completamente noti, è possibile che per esempio l'eccesso di lipidi in circolo porti a un incremento di fattori proinfiammatori. Qualunque sia il processo biologico coinvolto, il risultato è molto evidente e indica chiaramente la necessità di una corretta prevenzione fin da prima degli 'anta' attraverso un'attività fisica regolare e un controllo adeguato dei parametri cardiometabolici di rischio".

"Lo sport peraltro risulta particolarmente protettivo proprio nei più giovani, dove riduce la probabilità di Ipb quattro volte di più rispetto agli over 50: è quindi fondamentale - ha concluso Mirone - modificare lo stile di vita fin da giovani, perché le abitudini sane hanno un impatto positivo su pressione, glicemia, colesterolo ma anche sul benessere della prostata e sulla salute sessuale".