

Novembre, il mese della prevenzione maschile

Il Dott Gianotti aderisce alla campagna di sensibilizzazione

Dall'unione della parola *moustache* (baffi) e november, il Movember è un movimento che da anni invita gli uomini a cambiare il volto della propria salute: in modo letterale facendosi crescere i baffi per un mese, ma soprattutto dal punto di vista culturale, promuovendo la salute e la prevenzione maschili.

Il mondo femminile è, giustamente, molto sensibilizzato alla prevenzione delle patologie femminili e spesso vengono effettuate visite ginecologiche di controllo e programmi di screening dedicati (mammografia e pap test). Al contrario, culturalmente, il maschio è più restio a occuparsi della propria salute urologica. A ogni età possono verificarsi delle patologie urologiche, la cui gravità dipende dalla fase in cui sono diagnosticate. Inoltre, tutte possono essere sospettate con una semplice visita con il proprio Medico di Medicina Generale, integrata all'occorrenza con un esame del sangue e delle urine e successivamente con un eventuale approfondimento specialistico.

Vediamo quando e perché occuparsi della propria salute urologica.

In età prepuberale

Alterata discesa dei testicoli nel sacco scrotale: con un semplice esame obiettivo il tuo medico può valutare se i testicoli sono correttamente discesi nella loro sede naturale. È importante accorgersene precocemente, perché un testicolo ritenuto può essere sterile e portare, a lungo termine, a tumori.

In età adolescenziale e nel giovane adulto

- Varicocele e idrocele: il testicolo è un organo riccamente vascolarizzato, una formazione di un groviglio di vasi (varicocele) o una formazione di liquido in eccesso (idrocele) possono essere riscontrate con un semplice esame obiettivo. È fondamentale diagnosticarli precocemente per evitare infertilità ed escludere patologie neoplastiche.
- Tumore al testicolo: può colpire a qualsiasi età, ma ne è interessata in particolare la fascia 15-34 anni. L'autopalpazione del testicolo va effettuata regolarmente: se avverti un nodulo ai testicoli, contatta subito il tuo Medico di Medicina Generale. Il tumore ai testicoli, se diagnosticato per tempo, ha una prognosi a cinque anni ottima (superiore al 95%).

Da adulti

Infertilità o sterilità: in questo campo la prevenzione primaria è fondamentale, smetti subito di fumare e chiedi aiuto al tuo curante per valutare comportamenti e lavori a rischio.

In tutti i maschi sessualmente attivi

Malattie sessualmente trasmissibili: ogni perdita atipica, soprattutto se accompagnata da dolore o rossore, può essere spia di una malattia infettiva.

In terza età

Iperplasia prostatica benigna (IPB): colpisce circa 1 adulto su 2 dopo i cinquant'anni e oltre il 90% dopo gli ottant'anni. È una malattia benigna causata da un aumento volumetrico della prostata che causa problemi di deflusso urinario.

I sintomi a cui prestare attenzione sono:

- la pollachiuria: è lo stimolo a fare la pipì molto frequentemente ma con poca quantità. Se, in particolare di notte (nicturia), vi alzate più di 1-2 volte a urinare contattate il vostro medico.
- esitazione minzionale: se dal momento in cui pensate di urinare a quando esce il getto passa molto tempo
- sensazione di incompleta minzione

Tutti questi sono segni di possibile ostruzione. È importante parlarne con il proprio medico per

distinguere se questi sintomi sono legati all'iperplasia prostatica o al tumore della prostata e per cercare di risolverli o attenuarli: esistono interventi semplici (pastiglie o trattamento chirurgico) che migliorano moltissimo la qualità di vita.

Carcinoma alla prostata: da non confondere con l'IPB, il carcinoma alla prostata è il più frequente tumore maschile e da solo rappresenta il 20% di tutti i tumori nel maschio. Fortunatamente, ha un decorso molto lento e, se curato in tempo, ha tassi di mortalità molto bassi. I sintomi possono essere gli stessi dell'IPB (pollachiuria, nicturia, esitazione minzionale, sensazione di incompleto svuotamento), ma a questi si possono aggiungere sangue nello sperma (emospermia) e sangue nelle urine (micro e macroematuria).

Il ruolo del PSA (antigene prostatico benigno)

Molti uomini credono che sia sufficiente misurare regolarmente il PSA per prendersi cura di sé ed escludere un tumore della prostata: non è così. È vero che questo enzima è frequentemente elevato in caso di problematiche prostatiche e un valore superiore a 10 ng/ml può essere un indicatore di tumore prostatico, MA la sua valutazione non è così semplice. Per esempio, possono esserci tumori alla prostata con PSA basso e possono verificarsi infezioni che causano valori di PSA elevatissimi.

Inoltre, il valore di PSA non ha nessuna relazione con la prognosi. Infatti, per questo motivo il dosaggio del PSA non è considerato un programma di screening da fare a tutta la popolazione maschile. Che fare dunque? Il PSA è un esame utile ma che va effettuato su indicazione medica e interpretato alla luce di un quadro più ampio (sale?, scende?). Sarà il medico infatti a integrarlo con la storia clinica (anamnesi) e la visita (esame obiettivo).

Il ruolo della prevenzione primaria

La prevenzione primaria è l'adozione di accorgimenti e comportamenti che impediscono o rendono meno probabile l'insorgenza delle malattie, mentre la prevenzione secondaria è l'identificazione di una malattia a uno stadio precoce.

Finora abbiamo parlato di prevenzione secondaria, ma fatta questa distinzione è chiaro che è fondamentale agire in primo luogo su quella primaria, per far sì che le malattie non si presentino ed evitare i fattori predisponenti. In questo caso, si possono segnalare in primis fumo e alcol, sedentarietà, comportamenti sessuali non corretti e inquinamento. Il Medico di Medicina Generale può aiutare i pazienti ad avere un quadro più completo della propria salute e a ridurre i fattori di rischio specifici.

Per qualsiasi dubbio o maggiori informazioni

Dott. Gianotti Claudio www.claudiogianotti.com

334 2968175