

# DIETA BENESSERE PROSTATA

La alimentazione svolge un ruolo rilevante nella prevenzione della ipertrofia prostatica e del carcinoma della prostata.

## **Due sono gli interventi nutrizionali mirati alla salute della prostata:**

**A** - sulla membrana cellulare per bloccare l'effetto di un ormone, deidrotestosterone, responsabile dello sviluppo e accrescimento delle cellule maligne nella prostata; questo intervento può essere assicurato con alimenti contenenti fitoestrogeni e acidi grassi omega-3

**B** – all'interno delle cellule della prostata assicurando una azione anti ossidante contro i radicali liberi dell'ossigeno attraverso i carotenoidi, tra questi soprattutto il licopene (pigmento capace di colorare gli alimenti di rosso).

I carotenoidi e il licopene si concentrano all'interno delle cellule della prostata proteggendola e vengono assorbiti meglio in presenza di olio extra vergine di oliva, olio di semi di lino spremuto a freddo o di noci

## **SCELTE DI MEDICINA PREVENTIVA**

- Ridurre peso corporeo, ridurre circonferenza della vita ed eccesso di grasso addominale, ridurre Calorie giornaliere. Il grasso addominale è un organo endocrino che secreta numerosi ormoni, capaci di condizionare l'intero profilo ormonale maschile, con azione aggressiva contro la prostata.
- Mangiare in prevalenza alimenti freschi vegetali e limitare l'apporto di alimenti di derivazione animale. Un eccesso di alimenti animali causa una acidificazione dell'intero organismo e dell'urina; questa condizione patologica predispone ad infiammazione degenerativa della prostata, con sviluppo di prostatiti, che fanno innalzare il valore del PSA; la prevenzione contro il cancro della prostata trova nella ricerca del valore del PSA un criterio fondamentale; il PSA può essere risultare aumentato anche nel caso di prostatiti recidivanti; gli alimenti vegetali vanno, per quanto possibile, mangiati crudi perché apportano nutrienti dotati di primaria azione preventiva per la salute e il benessere della prostata.
- Ridurre la quantità giornaliera di grassi saturi di origine animale (formaggi, salumi, carne rossa...).
- Mangiare almeno tre porzioni di frutta fresca di stagione e due porzioni di verdura a foglia verde e ortaggi con colore rosso – giallo ricchi di carotenoidi e licopene, conditi con olio extra vergine di oliva, ricco di vitamina E e polifenoli; i nutrienti contenuti nella frutta e verdura esercitano una azione tamponante sulla acidità tissutale ed urinaria, una azione protettiva contro i radicali liberi dell'ossigeno aggressivi contro l'integrità della prostata.

## ALIMENTAZIONE E PROSTATA

Occorre mettere in tavola ogni giorno:

Alimenti ricchi di carotenoidi, vitamina E, selenio

Alimenti ricchi di licopene

Alimenti ricchi di fitoestrogeni (molecole vegetali ad azione simile agli estrogeni, protettivi contro il tumore della prostata)

## FITOESTROGENI E PROSTATA

I **fitoestrogeni** sono nutrienti contenuti negli alimenti di origine vegetale ed hanno dimostrato di avere effetti protettivi sul benessere e funzionalità della prostata. Gli alimenti contengono questi nutrienti come componente della loro struttura vegetale. Occorre guardare agli alimenti vegetali, non solo come sorgenti di nutrienti, ma anche per la loro ricchezza di numerose altre componenti biologiche e chimiche, dimostrate utili per la salute e l'integrità del corpo umano.

I fitoestrogeni interessati alla protezione della salute della prostata e nella prevenzione del carcinoma della prostata sono: genisteina, daidzeina, equol, enterolattone ed enterodiolo. Queste molecole hanno il loro massimo effetto positivo e protettivo se assunte direttamente con gli alimenti naturali.

Molti tipi di frutta, verdura, legumi, soia e cereali integrali contengono i fitoestrogeni. Questi esercitano anche una azione fisiologica favorente un naturale rilancio del metabolismo energetico basale.

I fitoestrogeni sono sostanze vegetali presenti in circa 300 piante, non tutte commestibili. La struttura chimica dei fitoestrogeni è simile all'estradiolo.

I fitoestrogeni possono essere divisi in due grandi famiglie chimiche: isoflavoni e lignani.

Gli **isoflavoni** sono molecole contenute in numerose specie vegetali (vedere tabella). Sono abbondanti nei fagioli di soia, che possono essere acquistati in comuni esercizi commerciali. Il contenuto di isoflavoni varia nei diversi derivati della soia: farina di soia, soia macinata integrata nel pane, tofu, salsa di soia, olio di soia e latte di soia....Le diverse modalità di lavorazione influiscono nettamente nella concentrazione dei fitoestrogeni contenuti nell'alimento. I cereali integrali (grano, orzo, riso, segale, avena...) contengono dosi interessanti di isoflavoni. Anche la papaya possiede buone dosi di isoflavoni.

La soggettiva capacità di assorbimento intestinale degli isoflavoni condizionando la loro concentrazione attiva nel sangue determina i benefici effetti posseduti e dimostrati dagli isoflavoni.

Per essere assorbiti ed esercitare la loro efficace azione preventiva e protettiva sulle cellule della prostata, gli isoflavoni vengono attaccati dai batteri intestinali, liberando una molecola "equolo" che passa attraverso la parete intestinale, entra nel sangue e va a bloccare il recettore presente nella membrana cellulare delle cellule della prostata per il recettore dell'ormone deidrotestosterone (DHT), maggiore responsabile della comparsa e accrescimento della cancro della prostata.

La azione preventiva degli isoflavoni dipende quindi dalla equilibrio della flora batterica intestinale, Condizioni di disbiosi intestinale causano un impedimento al loro assorbimento e loro utilizzo preventivo per la prostata.

I **lignani** presenti in molte piante, concorrono alla formazione della lignina (vedere tabella). Verdure, frutti e alcuni semi, come quelli di lino, hanno un particolare contenuto di lignani. Studi eseguiti su modelli animali e trial clinici hanno suggerito che i benefici promossi dai fitoestrogeni sono molteplici e vanno dalla prevenzione dei tumori ormonodipendenti e delle malattie cardiocircolatorie, alla attenuazione dei disturbi del ciclo mestruale e di quelli associati alla menopausa.

Recenti studi stanno dimostrando che gli effetti benefici della soia nel controllo di elevati valori di colesterolo nel sangue vanno attribuiti agli isoflavoni.

Il cibo è comunque la migliore "medicina" naturale per vivere a lungo in salute, ad ogni età.

## FONTI ALIMENTARI DI FITOESTROGENI

<b>ISOFLAVONI</b>
<b>LEGUMI</b>
-Fagioli di soia
-Lenticchie
-Fagioli
-Fave dall'occhio di Lima
-Ceci
<b>DERIVATI DELLA SOIA</b>
-Salsa di soia
-Macinato di soia
-Farina di soia
-Tofu
-Latte di soia
<b>CEREALI INTEGRALI</b>
-Grano
-Orzo
-Riso
-Segale
-Avena

<b>LIGNANI</b>
<b>FRUTTI SEMI VERDURE</b>
Prugne
Pere
Drupe
Semi di lino
Semi di girasole
Lenticchie
Carote
Cipolla
Aglio
Asparago
Patate dolci
Oli di semi, olio di oliva

## ALIMENTI RICCHI DI CAROTENOIDI

- pomodoro concentrato
- carote
- peperoncino radicchio verde spinaci
- papaia
- mango
- cicoria,
- peperoni rossi
- rucola
- lattuga a cappuccio
- lattuga  
broccoletti di rape
- cavoli di Bruxelles
- melone

## LICOPENE

Il licopene è il pigmento responsabile del colore rosso dei vegetali.

E' contenuto solo nei vegetali, non può essere sintetizzato dal corpo umano, la sua fonte è quindi solo alimentare. Ha una altissima capacità antiossidante e anti radicali liberi. Una volta assunto con gli alimenti vegetali si concentra soprattutto nella prostata, nei testicoli, nelle ghiandole surrenali, nel fegato dove si deposita se introdotto in abbondanza e non utilizzato. Il licopene appartiene alla famiglia dei carotenoidi e svolge la sua protezione nella funzione e nella integrità della prostata perché si concentra in questo organo. Una sua carenza alimentare espone la prostata a danni degenerativi. I carotenoidi, e quindi anche il licopene, viene assorbito meglio a livello intestinale con la presenza di olio extra vergine di oliva.

Il licopene è contenuto soprattutto nei pomodori e negli alimenti derivati. E' bene mangiare pomodori piccoli e cotti, poiché è difficilmente assimilato da pomodori crudi. Comunque è contenuto in tutti gli alimenti con un colore dal giallo all'arancione fino al rosso più intenso.

Il licopene è contenuto anche in:

- PAPAIA
- SALSA DI POMODORO
- POMPELMO ROSA
- MELONE
- SOIA E DERIVATI
- FRAGOLA
- PEPERONCINO ROSSO
- UVA ROSSA
- ALBICOCCA

## ACIDITA' URINA

Avere un pH acido, attorno a 5, è una causa di sviluppo di cistiti ricorrenti, oppure di prostatiti. L'eccesso di ioni idrogeno causa un pH acido, condizione favorente lo sviluppo di batteri acidofili, responsabili di processi infiammatori in vescica e nella prostata.

Per guarire appieno dalle cistiti ricorrenti sia nella donna sia nell'uomo occorre combattere l'acidità urinaria. Prendere solo antibiotici non basta!

Una alimentazione prevalentemente vegetale fresca e cruda, nonché una abbondante assunzione di acqua minerale ricca di ioni bicarbonato sono efficaci nel combattere l'acidità urinaria, favorendo la guarigione.

L'acido citrico contenuto negli agrumi, e in particolare nel limone può essere davvero di effettivo aiuto contro l'acidità urinaria.

Quindi consiglio di effettuare ogni giorno come spuntino (mattino o pomeriggio) una

**SPREMUTA di DUE ARANCE E DUE LIMONI INSIEME**

perché la vitamina C e l'acido citrico assunti assieme potenziano al massimo i loro benefici effetti protettivi.

Prof Pier Luigi Rossi  
Medico Specialista in Scienza della Alimentazione  
Ospedale San Donato Arezzo  
Direttore Scuola di Alimentazione Consapevole  
[info@pierluigirossi.it](mailto:info@pierluigirossi.it)