La prostata prostrata

Consigli e rimedi per mantenerla sana

di Antonio De Palma
ex dirigente medico pediatra ASL RME
Medico esperto in Medicina naturale e psicoterapeuta

La prostata è una ghiandola di piccole dimensioni (3-4 cm di diametro trasverso) attraversata dall'uretra e dai dotti eiaculatori. Questi ultimi sono così denominati perché rappresentano la via di passaggio degli spermatozoi e del liquido prostatico al momento dell'eiaculazione.
In effetti, la prostata produce un indispensabile (almeno così sembra) liquido nutriente che permette agli spermatozoi di sopravvivere e di ricaricarsi, visto il lungo cammino che essi dovranno compiere nell'utero della donna che eventualmente li dovesse accogliere nel suo grembo.
A proposito dell'utero, alcuni ricercatori vedono nella prostata il suo omologo maschile e precisamente in quella sua piccola protuberanza chiamata collicolo seminale dove sboccano i dotti deferenti che raccolgono gli spermatozoi dai testicoli; inoltre, l'utricolo prostatico (una piccola rientranza del collicolo) sarebbe ritenuto l'omologo della vagina.
Questo perché in origine l'embrione umano è neutro.
Infatti, esso presenta i dotti di Wolff da cui origineranno le vie spermatiche maschili in contemporanea con i dotti di Muller da cui origineranno le tube, l'utero e parte della vagina.
Le gonadi inoltre, sono gli organi dell'embrione che si differenzieranno in ovaie o testicoli, secondo le differenze genetiche insite nel DNA individuale e si presentano anch'esse originariamente neutre: infatti, solo se il DNA presenta la conformazione cromosomica maschile XY le gonadi si differenzieranno in testicoli che a loro volta produrranno l'ormone maschile chiamato testosterone. Quest'ultimo promuoverà lo sviluppo dei dotti di Wolff, lasciando solo dei residui atrofici per i dotti di Muller (cioè il collicolo e l'utricolo prostatico).
All'opposto, se le gonadi vengono a subire l'influsso dei cromosomi sessuali femminili XX si avrà la differenziazione delle gonadi in ovaie con la produzione preminente dell'ormone femminile chiamato estrogeno. In tal caso, si svilupperanno pienamente i dotti di Muller ed invece il dotto di Wolff lascerà solo dei residui chiamati epooforon e paraoforon, rintracciabili nel legamento ovarico e la cisti di Gartner situata a livello del terzo superiore della vagina.

Siamo maschi con residui femminili e femmine con residui maschili

In definitiva, siamo maschi con residui femminili e femmine con residui maschili.
D'altra parte, è proprio dal gioco equilibrato degli ormoni sessuali maschili e femminili (presenti simultaneamente nell'essere umano, ma in quantità diverse nei due sessi) che troviamo il corretto sviluppo corporeo e la salute in generale.
Inoltre, dal punto di vista olistico, la presenza biologica in noi di caratteristiche appartenenti ad entrambi i sessi, si ripercuote analogamente anche sulla nostra psiche.
Questo preambolo era necessario perché la salute della prostata è strettamente dipendente dagli ormoni maschili e femminili e come vedremo, anche dal nostro atteggiamento psichico.
Va anche detto che molti ricercatori si stanno interessando alla prostata quale produttrice di ormoni o altre sostanze ancora sconosciute, che agirebbero su alcuni importanti meccanismi, come quello dell'erezione maschile ed anche su organi distanti come il cervello (produrrebbero vasodilatazione localizzata) e l'apparato circolatorio (indurrebbero ipotensione).

Per quanto riguarda il testosterone, sappiamo che esso è l'ormone che permette un corretto sviluppo della prostata e la mantiene in buona salute. Poiché l'ipertrofia od il cancro prostatico si verificano in generale in età avanzata, quando la sua secrezione diminuisce, appare evidente che esso non può essere reputato come la causa di tali mali, come si è creduto sinora. Anzi, alcuni studi hanno evidenziato come un suo calo sotto la soglia dei 250ng /dl sembrerebbe essere predisponente per le patologie in questione, al pari con un aumento dell'estradiolo, un tipo di estrogeno.
La correlazione tra bassi livelli di testosterone ed alti livelli di estradiolo può essere dovuta ad un aumento del tessuto grasso, sopratutto addominale. In effetti, si è visto come in tale tessuto sia presente un enzima chiamato aromatasi che converte appunto il testosterone in estradiolo, abbassando i livelli del primo ed elevando quelli del secondo.
La prostata ha recettori sia per il testosterone che per gli estrogeni, dunque è suscettibile di subire gli effetti di ambedue gli ormoni nel senso della crescita cellulare. Tuttavia, molti studi hanno evidenziato come la somministrazione di testosterone sotto stretto monitoraggio medico in pazienti affetti da cancro prostatico, non abbia indotto un ulteriore aumento della massa cancerosa, nei casi appunto di sua carenza accertata. D'altra parte, non è in sè il testosterone a generare lo stimolo ad accrescersi delle cellule prostatiche, ma un suo derivato il diidrotestosterone (DHT), generato dall'azione dell'enzima 5-alfa-re-

duttasi prostatico. Ciò spiega l'utilizzo della Finasteride e della Serenoa repens (Sabal serrulata) nella prevenzione e cura dell'ipertrofia prostatica, essendo questi appunto dei rimedi inibenti tale enzima.
Il DHT porta anche alla calvizie androgenetica, per cui si era pensato ad una correlazione tra malattie della prostata e calvizie, ma gli studi non hanno confermato con sicurezza tale ipotesi.
Inoltre, il DHT in giuste dosi è un ormone utile non solo per la tutela della salute prostatica, ma anche per il mantenimento della libido e di una valida sessualità maschile. Dunque, come al solito, si deve ragionare in termini di raffinati equilibri ormonali.
Alcuni studi hanno evidenziato una diversa azione dei vari tipi di ormoni estrogeni, in quanto ad esempio quelli che stimolano il cancro al seno sarebbero protettivi sulla prostata e viceversa. Questi particolari tipi di estrogeni non stimolerebbero pertanto le cellule prostatiche alla crescita come fa l'estradiolo quando è in eccesso ed anzi saturando i suoi siti recettori, gli impedirebbero di agire in tal senso. Anche i fitoestrogeni (presenti in alcuni derivati vegetali come la soia) risulterebbero protettivi con lo stesso meccanismo d'azione.
Questo spiega perchè sarebbe sempre bene prima di intraprendere una qualunque terapia o di utilizzare gli alimenti cosiddetti benefici per la prostata, avere un quadro chiaro della situazione ormonale, valutando con precisione dove conviene di più agire; sarebbe opportuno perciò conoscere il valore del testosterone totale (valori normali tra 350 e 1000 ng/dl), dell'estradiolo, della SHBG e dell'albuminemia.
Questi ultimi due esami servono per poter calcolare il testosterone libero (cioè quello non legato alle proteine SHBG e albumine) che in piccola percentuale sul totale, rappresenta la frazione attiva.
Per la diagnosi di ipertrofia e di cancro prostatico si è sempre utilizzato il dosaggio del PSA (se superiore a 4ng/ml merita attenzione) che però non distingue tra queste due malattie e spesso aumenta con l'età senza perciò essere predittivo di malattia. Alcune volte un PSA normale può nascondere un tumore maligno che invece è sospettabile dai sintomi clinici. Oggi il dosaggio della sarcosina e del PCA3 nelle urine (ancora poco utilizzati) dà un aiuto diagnostico per differenziare le due patologie.
Ovviamente i sintomi clinici devono sempre orientare in prima battuta il medico esperto, pur considerando che la prostatite, l'ipertrofia prostatica ed il cancro prostatico hanno spesso una sintomatologia sovrapponibile: infatti, possono presentare alterazioni della minzione, sintomi infiammatori dolorosi e disfunzionalità sessuale, da soli o abbinati.

Vediamo ora, per fare chiarezza, quali cose dobbiamo tenere in considerazione per evitare le malattie prostatiche, tenendo presente che la prostatite acuta e cronica, l'ipertrofia prostatica ed il cancro prostatico, non hanno mostrato di essere tra loro correlati, almeno dalle ricerche sinora compiute.
Il primo fattore benefico è quello di prendere l'abitudine di bere fuori dai pasti almeno 1,5 litri di acqua con basso residuo fisso (almeno sotto 100 mg/l) e questo per rendere le urine chiare. In effetti, un'eccessiva concentrazione di soluti nelle urine è decisamente infiammatoria per le cellule prostatiche.
Il secondo fattore è quello di evitare l'acidosi organica: dunque, mangiare cibi alcalini (molta frutta e verdura, semi e frutta oleosa) con legumi e cereali integrali e poche proteine animali (per evitare i grassi saturi). La soia è un discorso a parte, perché come detto è sì protettiva grazie ai fitoestrogeni che contiene, ma deve essere fermentata (tempeh) per evitare l'azione dell'acido fitico in essa contenuto (che può asportare parte dei minerali utili all'organismo) e necessita inoltre dell'assunzione contemporanea di una sufficiente quantità di iodio (150mcg/die), assunto dal sale marino integrale o dalle alghe. Questo al fine di saturare la tiroide ed evitarle gli eventuali danni provocati dagli isoflavoni di soia che sono sostanze gozzigene, cioè bloccanti il suo metabolismo. Per alcalinizzare ancora di più l'organismo si possono aggiungere alla dieta prodotti alcalinizzanti in gocce da sciogliere nell'acqua od in compresse.
Il terzo fattore è l'assunzione di antiossidanti. Sarebbero infatti le sostanze ossidanti (i radicali liberi) i veri responsabili delle infiammazioni e delle degenerazioni cellulari, non solo prostatiche. I migliori antiossidanti si trovano proprio nella frutta e nella verdura cruda (ad esempio il licopene del pomodoro), ma si possono anche trovare in rimedi formulati ad hoc. Particolarmente utili gli

antiossidanti naturali contenuti nelle crucifere (cavoli, cavolfiori etc.) e nella curcuma.
Il quarto fattore è rappresentato dagli acidi grassi omega3, contenuti ad esempio nei semi oleosi come quelli di lino, di zucca, di girasole o nel pesce come il salmone selvaggio. Gli omega3 proteggono la membrana cellulare di cui sono costituenti, impedendone la degenerazione ed i processi infiammatori.
Il quinto fattore è quello di praticare attività sportive adeguate, perché esse attivano la circolazione, aumentano la produzione di testosterone, che in prevenzione è molto utile e di GH (ormone della crescita). Quest'ultimo non va somministrato nella forma sintetica, perché tende a sollecitare l'accrescimento delle cellule prostatiche. Tuttavia, l'incremento naturale dell'ormone derivato dall'esercizio fisico (soprattutto quello breve sino a stancabilità del muscolo, non più di due/tre volte settimanali) rinforza il sistema immunitario e la vitalità cellulare. Bisogna evitare invece quegli sport che possano traumatizzare la prostata (ad es. troppa bicicletta con sellini inadeguati).
Il sesto fattore è quello psichico, in quanto secondo alcune vedute della psicosomatica, la prostata si ammala quando è "prostrata", cioè quando l'individuo vive una conflittualità sessuale sia col proprio partner che con se stesso (ad esempio l'insicurezza nella propria capacità e potenza sessuale in andropausa). Anche la convinzione di essere ormai un vecchio che ha perso definitivamente la gioventù, è un implicito messaggio alla prostata che può andare "in pensione", cioè può sostituire le cellule vitali con tessuto fibroso inattivo (iperplasia prostatica) o addirittura degenerare (cancro prostatico). Chi invece si mantiene sempre attivo e guarda al futuro con estrema creatività e curiosità è più facilmente al riparo da tutto ciò, fermo restando che deve fare attenzione a tutti i fattori menzionati prima.
Infine, si può salvaguardare la prostata con varie sostanze utili naturali. Ad esempio, l'ortica in estratto secco sembra che possa occupare con alcuni suoi composti i recettori prostatici per il DHT, impedendo a quest'ultimo di esplicare la sua azione proliferativa; l'Epilobio parviflorum in tintura madre ha dimostrato altresì doti antinfiammatorie specifiche, con riduzione della massa prostatica; l'Hypoxis Rooperi blocca la 5-alfa-reduttasi grazie alla presenza di beta-sitosterolo; lo iodio delle alghe ha mostrato un'azione riducente sulla massa prostatica, essendo un elemento indispensabile al normale funzionamento di tutti i tessuti ghiandolari e non solo della tiroide (si potrebbe ipotizzare una connessione tra tiroide e prostata, come si ipotizza quella tra tiroide e utero che è il suo omologo nella femmina); il Pygeum africanum e la già citata Serenoa repens; il polline d'api per le qualità energizzanti, immunitarie e rinvigorenti; lo zenzero per la supposta capacità di distruggere le cellule cancerose e per il potere antinfiammatorio; la maca rossa per l'azione antiossidante; la vitamina D per la sua azione protettiva sui tessuti ghiandolari e la vitamina K2 per la sua azione inibente il cancro prostatico, per la pulizia della rete arteriosa non solo prostatica e per l'eliminazione delle calcificazioni intraghiandolari.
Si potrebbe andare avanti ancora a lungo, ma quello che importa dire è che tali rimedi possono essere usati in numero di due/tre per volta a cicli di uno/due mesi per dare ognuno un proprio contributo specifico, fermo restando che il medico esperto in tali rimedi può valutare da caso a caso, quali di essi possano essere i più efficaci, anche utilizzando le opportune rilevazioni cliniche e diagnostiche.
In effetti, i sintomi clinici, l'esplorazione rettale, l'ecografia transrettale e gli esami del sangue e delle urine citati prima possono dare una traccia abbastanza corretta di quanto sta avvenendo nella persona. Anche la psicoterapia, per quanto detto sopra, può apportare degli ovvi benefici di supporto o in alcuni casi avere effetti risolutivi.
Non mi soffermerò sulle tecniche chirurgiche che sono ovviamente l'ultima spiaggia per chi soffre d'ipertrofia o di cancro prostatico; farò solo menzione di una tecnica chiamata Sistema HIFU che usa gli ultrasuoni per coagulare il tessuto da eliminare senza intervenire in modo cruento.
Vi sono anche dei medicinali promettenti di origine sintetica come l'ipilimumab (nome di una certa difficoltà) che è un anticorpo monoclonale capace di potenziare l'attività dei linfociti T citotossici, quelli che debbono aggredire e distruggere le cellule degenerate del nostro corpo.
Per finire, va detto che mantenere una sana attività sessuale anche in età avanzata (assecondando cioè i bisogni naturali individuali senza eccedere né reprimersi), mantiene giovane la prostata; invia cioè un segnale al cervello che tale organo deve mantenersi vitale, in quanto è ancora utile e funzionale; dice al cervello che è ancora in grado di generare e dunque non può degenerare. Tuttavia, come ho detto prima, la sessualità va vissuta senza forti conflittualità, altrimenti invece di essere favorevole alla prostata e non solo, la infiamma, la fa degenerare ed infine la distrugge e distrugge l'individuo stesso, come qualunque cosa che ci allontani dal nostro equilibrio interiore. A tal proposito, le filosofie orientali del Taoismo e del Tantrismo che propugnano la ritenzione del seme non nuocciono alla prostata, come alcuni propugnano, a patto che l'individuo che utilizza tali tecniche rispetti prima di tutto se stesso ed i suoi bisogni reali e solo successivamente li adatti ad una eventuale teoria filosofica. Al contrario di quanto ci è stato spesso insegnato, con tutta la sequela di malattie che ne sono derivate, e' il corpo in primis che ci deve insegnare la via ed è poi la mente cosciente che deve imparare a percorrerla nel modo più appropriato.