

Ipertrofia prostatica

L'ipertrofia prostatica è una patologia che aumenta la propria frequenza col passare degli anni nell'età adulta. Pur non rappresentando un rischio reale per patologie gravi può causare disturbi intensi legati alla difficoltà nell'urinare in modo normale.

Le raccomandazioni in generale sono le seguenti:

- evitare i pasti abbondanti;
- evitare i cibi piccanti, i cibi elaborati e le fritture;
- praticare moderata attività fisica, tipo passeggiate o ginnastica da camera;
- svolgere un'attività sessuale moderata, evitando gli eccessi;
- evitare di bere troppa acqua, specie alla sera;
- evitare l'uso di mezzi di trasporto con sella (bici, ciclomotori, motocicli).
- evitare la prolungata posizione seduta.
- moderare l'assunzione di alcolici ed evitare i superalcolici.

Cibi da eliminare o ridurre, distinti per categorie:

latticini: formaggi grassi e piccanti

pane e pasta: nessuna limitazione, preferire i prodotti integrali;

carne: carni rosse, carni grasse, carni in scatola e selvaggina;

pesce: molluschi e crostacei, pesci grassi;

salumi e insaccati: tutti escluso crudo e cotto magri e bresaola;

uova: nessuna limitazione;

verdure: legumi, cipolle, aglio, melanzane, peperoni, asparagi, spinaci;

frutta: frutta secca;

condimenti: condimenti piccanti;

bevande: birra, alcolici in genere, tè, caffè;

dolci: dolci di pasticceria o a base di cacao.

Cibi permessi, distinti per categorie:

latticini: latte, formaggi freschi non fermentati;

pane e pasta: nessuna limitazione, possibilmente preferire i prodotti integrali;

carne: ridurre globalmente il consumo, preferire la carne bianca;

pesce: pesci magri;

salumi e insaccati: prosciutto crudo e cotto magri e bresaola;

uova: nessuna limitazione;

verdure: tutta, eccetto quella indicata sopra;

frutta: tutta, eccetto quella secca;

condimenti: evitare unicamente i condimenti piccanti o speziati;

bevande: acqua naturale;

dolci: ammessi purché non particolarmente elaborati e al cioccolato.