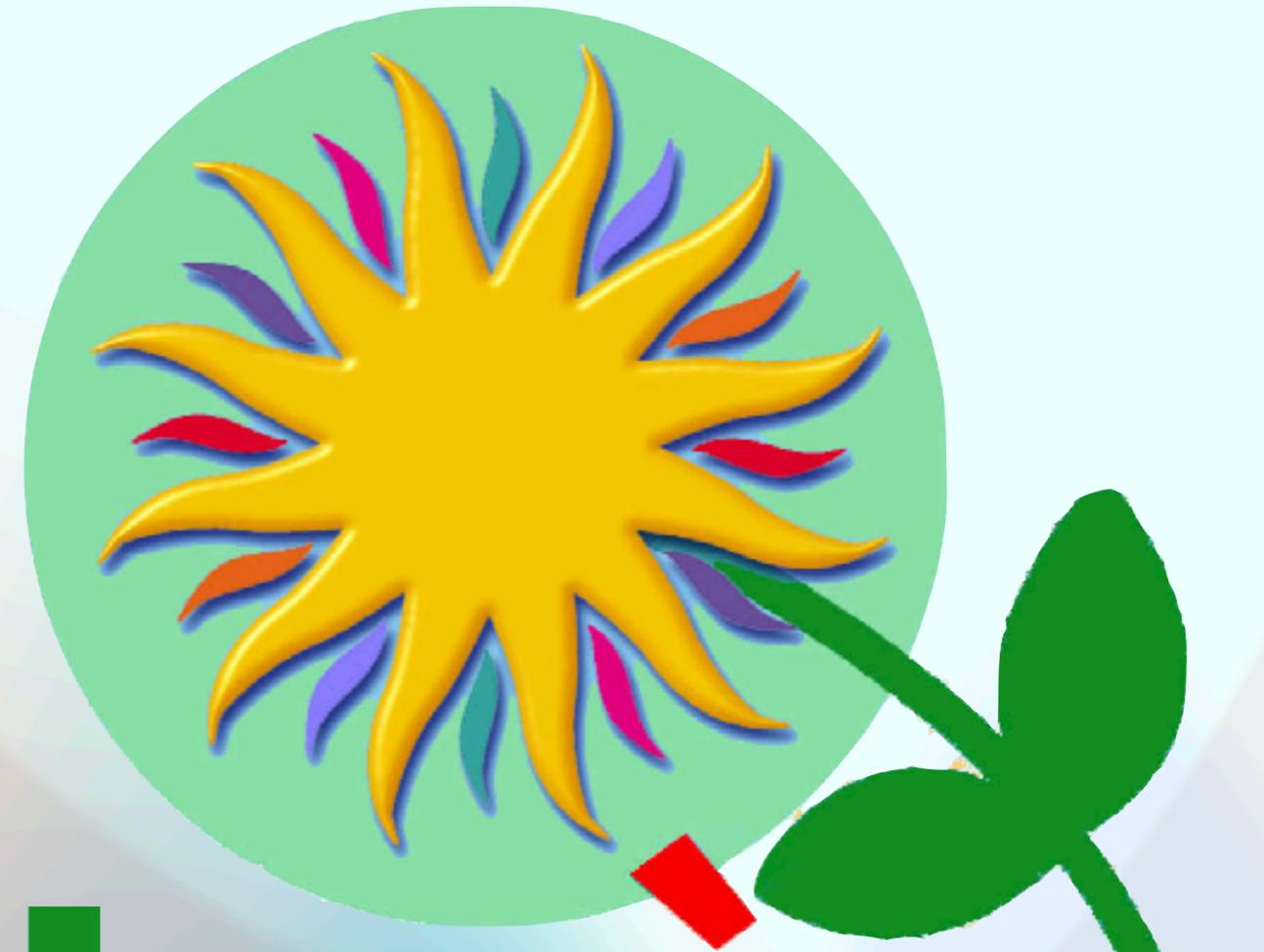


www.kousmine.org

www.associazione-ciboesealute.it



cibo e
salute

Sergio Chiesa

L'IPERPLASIA PROSTATICA BENIGNA

È CURABILE CON LE ERBE ALPINE?

La diffusione

- ◆ Le stime attuali indicano che l'iperplasia prostatica benigna (IPB) colpisce più di 6 milioni di italiani di età superiore ai 50 anni. In maniera più dettagliata, le statistiche evidenziano che circa il 50% degli uomini di età compresa tra 51 e 60 anni presenta segni di IPB, che sale al 70% tra i 61 e i 70 anni, raggiungendo quasi il 90% negli uomini più anziani, in particolare negli ottantenni.

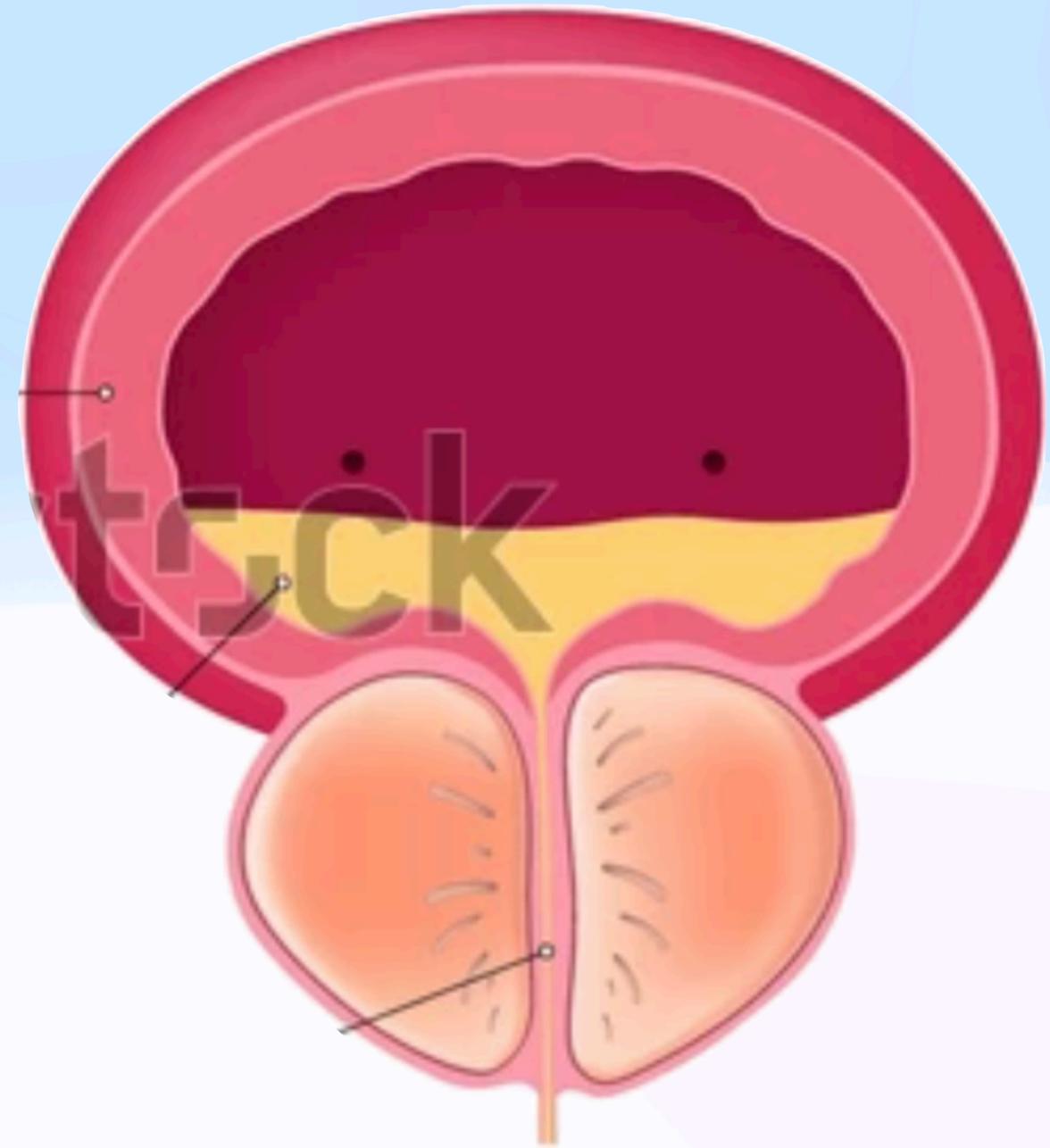
L'iperplasia prostatica benigna (IPB)

- ◆ è un ingrossamento non canceroso della prostata che interessa soprattutto la zona di transizione, quella che circonda l'uretra.



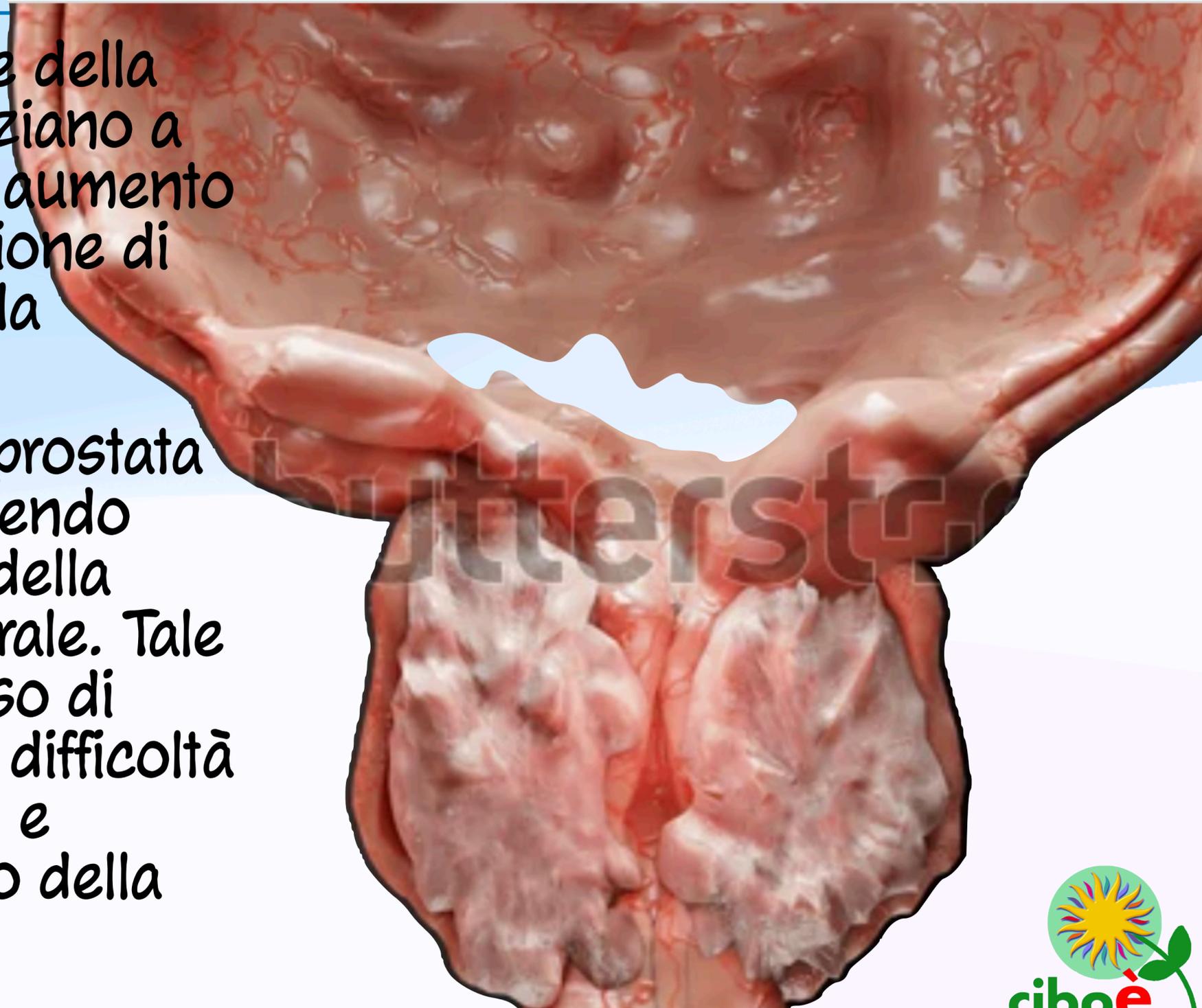
L'iperplasia prostatica benigna (IPB)

- ◆ è un ingrossamento non canceroso della prostata che interessa soprattutto la zona di transizione, quella che circonda l'uretra.



Ecco cosa succede:

- ◆ **Iperplasia cellulare:** Nella IPB, le cellule della prostata (sia epiteliali che stromali) iniziano a proliferare in modo eccessivo. Questo aumento del numero di cellule porta alla formazione di noduli che, insieme, fanno aumentare la dimensione della ghiandola.
- ◆ **Compressione dell'uretra:** Essendo la prostata situata subito sotto la vescica e avvolgendo parzialmente l'uretra, l'ingrossamento della prostata può comprimere il canale uretrale. Tale compressione ostacola il normale flusso di urina, causando spesso sintomi come difficoltà nell'iniziare la minzione, flusso debole, e sensazione di svuotamento incompleto della vescica.



Fattori ormonali:

- ◆ Un ruolo fondamentale nella IPB è giocato dal diidrotestosterone (DHT), un derivato del testosterone.
- ◆ Con l'avanzare dell'età, l'attività del DHT nella prostata può contribuire alla proliferazione cellulare, accentuando l'ingrossamento.

-
- ◆ Questa condizione, se non gestita, può portare a complicazioni come
 - infezioni urinarie
 - formazione di calcoli vescicali
 - nei casi più gravi, pressione retrograda che può compromettere il funzionamento dei reni.

**I sintomi dell'iperplasia prostatica benigna (IPB) si riferiscono principalmente a disturbi delle vie urinarie inferiori e possono essere suddivisi in due categorie:
sintomi ostruttivi
e sintomi irritativi**

I sintomi

Sintomi ostruttivi:

- La compressione dell'uretra dovuta all'ingrossamento della prostata può causare una riduzione della velocità e della forza del getto di urina.

- ◆ Difficoltà nell'iniziare la minzione (inizio lento del flusso)

- ◆ un flusso urinario debole e intermittente

- ◆ sforzo durante la minzione e la sensazione di non aver completamente svuotato la vescica.

Sintomi irritativi:

- ◆ Aumento della frequenza della minzione,
- ◆ urgenza minzionale
 - (necessità improvvisa e impellente di urinare)
- ◆ Nicturia, ovvero la necessità di alzarsi più volte durante la notte per urinare.
- ◆ Alcuni pazienti possono anche avvertire
 - fastidio
 - una leggera sensazione di bruciore durante la minzione
 - dolori acuti durante l'orgasmo

I sintomi sono variabili

- ◆ Questi sintomi possono variare in intensità da individuo a individuo e spesso peggiorano man mano che l'ingrossamento prostatico progredisce.
- ◆ È importante sottolineare che, mentre l'IPB non è una condizione cancerosa, i sintomi fastidiosi possono influire significativamente sulla qualità della vita, motivo per cui è consigliabile
 - una valutazione medica tempestiva
 - il monitoraggio dei sintomi per individuare eventuali necessità di trattamento o ulteriori accertamenti.

Bassa qualità della vita

- ◆ Questi dati mettono in evidenza come l'IPB sia una condizione molto diffusa e che, in molti casi, i sintomi (come la frequente necessità di urinare soprattutto durante la notte, il getto debole e la sensazione di non svuotarsi completamente) possano incidere significativamente sulla qualità di vita.
- ◆ Nonostante la sua ampia diffusione, una parte rilevante degli uomini tende a non rivolgersi tempestivamente al medico, rinviando il trattamento e aumentando il rischio di complicazioni a lungo termine.

-
- ◆ La combinazione di questi cambiamenti anatomici e funzionali spiega perché l'IPB, pur essendo una condizione benigna, possa avere un impatto significativo sulla qualità della vita degli uomini.
 - ◆ I trattamenti variano dal monitoraggio attivo, all'uso di farmaci (come alfa-bloccanti e 5-alfa-reduttasi inibitori) fino, in alcuni casi, a interventi chirurgici, a seconda della gravità dei sintomi e delle complicanze.

I rimedi

Alimentazione, farmaci, integratori

Sergio Chiesa

L'alimentazione

Alimenti a rischio per la prostata

- calcio di origine lattiero-casearia
- carni rosse
- salumi
- ◆ Tutti i cibi ultraprocessati
 - piatti già pronti, con grassi idrogenati, additivi, ecc.
 - gelati industriali e artigianali preparati con basi

Alimentazione antitossica

◆ Escludere o ridurre

- alcol
- tè nero
- caffè
- zucchero

◆ Eliminare

- carni rosse e cibi conservati con sale o affumicatura
- tutti i soft drinks, specialmente quelli con edulcoranti

◆ Assumere due tazze di tè verde giapponese al giorno

- almeno 10 minuti di infusione

Privilegiare alimenti semplici

- ◆ Frutta colorata
- ◆ verdure, meglio biologiche. Soprattutto

- aglio
- cipolla rossa, cipollotto, erba cipollina
- sedano (con foglie)
- radicchio rosso
- broccoli, cavolo riccio e cavolo rosso
- germogli di soia
- pomodoro **cotto**
- cereali integrali

**Molto più
efficaci
crudi**

Erbe aromatiche e spezie

- ◆ curcuma (con pepe nero)
- ◆ chiodi di garofano
- ◆ cannella
- ◆ tutte le normali erbe aromatiche usate in cucina
 - rosmarino
 - salvia
 - basilico
 - santoreggia
 - origano (anche olio di origano)
 - ecc.

Di stretta prescrizione medica

I farmaci

Sono di stretta competenza medica

◆ Alfa-1-Bloccanti

- I farmaci alfa-1-bloccanti rilassano la muscolatura liscia della prostata e del collo vescicale, migliorando il flusso urinario e riducendo i sintomi ostruttivi.

◆ • I più usati

- ○ Tamsulosina
- ○ Alfuzosina
- ○ Doxazosina
- ○ Terazosina
- ○ Silodosina

◆ Controindicazioni:

- • Ipotensione ortostatica e sincope
- • Stenosi valvolare aortica o cardiopatie gravi
- • Sovrapposizione con altri antiipertensivi o inibitori della PDE5 (rischio di ipotensione marcata)
- • Insufficienza epatica grave

Gli integratori vegetali

La serenoa repens

- ◆ Il più usato negli ultimi anni è stata la Serenoa repens (saw palmetto)
- ◆ i suoi estratti mostrano proprietà anti-androgeniche, antinfiammatorie e antiproliferative, contribuendo a ridurre i sintomi urinari e a migliorare la qualità della vita dei pazienti con BPH
- ◆ Pur essendo un rimedio naturale, la Serenoa repens può avere interazioni farmacologiche ed effetti collaterali in determinate condizioni
- ◆ È fondamentale consultare il medico

Effetti collaterali

- ◆ La *Serenoa repens* può interagire con alcuni farmaci, soprattutto quelli che agiscono sul sistema ormonale (come terapie ormonali o trattamenti contro tumori ormono-dipendenti) a causa della sua azione antiandrogena.
- ◆ Può inoltre interferire con anticoagulanti (ad esempio il warfarin) o integratori di ferro (a causa dei tannini presenti) e pertanto va usata con cautela in pazienti in terapia concomitante
- ◆ Problemi epatici: Sono stati segnalati, seppur in maniera rara, casi di epatotossicità e sintomi correlati (inclusa la possibilità di pancreatite in forma acuta). Pertanto, in pazienti con patologie epatiche è preferibile evitare o monitorare attentamente l'uso della *Serenoa repens*[6].
- ◆ Disordini gastrointestinali: In alcuni soggetti l'assunzione di *Serenoa repens* può dare origine a disturbi gastrointestinali (diarrea, nausea, vomito, o costipazione). Sebbene questi effetti siano generalmente lievi, è opportuno prestare attenzione in pazienti con problematiche gastrointestinali pregresse.

Altri integratori vegetali

- ◆ *Urtica dioica* (Ortica) e *Pygeum africanum*:
Queste piante agiscono in modo complementare a *Serenoa repens*, aiutando a modulare il metabolismo degli ormoni e a contrastare l'infiammazione, con alcuni studi che evidenziano una riduzione dei sintomi urinari.
- ◆ La parte aerea dell'**ortica** è meno efficace dei rizomi, ma è comunque utile aggiungere foglie e fusto tenero di ortica ad altre verdure come biette, spinaci o minestrone.

*Soprattutto il selenio
e i semi di zucca decorticati*

Carotenoidi, Minerali e Polifenoli

I semi di zucca

- ◆ **Consumare tutti i giorni un cucchiaino (10 g) di semi di zucca decorticati crudi, non tostati e non salati frazionati nella giornata**
 - In alcuni studi clinici si è spinti fino a 20 grammi al giorno, in unica somministrazione o frazionati nella giornata
- ◆ **Principi attivi**
 - **Modulazione ormonale: inibizione di DHT**
 - Delta-fitosteroli e beta-sitosterolo competono con il testosterone per l'enzima 5 α -reduttasi, riducendo la sintesi di diidrotestosterone (DHT) nella prostata
 - Gli stessi fitosteroli ostacolano il legame tra DHT e recettori androgeni, attenuando lo stimolo proliferativo sulle cellule prostatiche.
 - **Attività antinfiammatoria e antiossidante**
 - Acidi grassi omega-3 e vitamina E mitigano lo stress ossidativo e modulano le citochine pro-infiammatorie a livello prostatica, contribuendo a ridurre sintomi come nicturia e frequenza minzionale aumentata.
- ◆ **Supporto nutrizionale: zinco e profilo lipidico**
 - Lo zinco, concentrato nei semi di zucca, regola crescita cellulare e funzione immunitaria prostatica, favorendo l'omeostasi tissutale C.
 - I fitosteroli migliorano il profilo lipidico sistemico, con un effetto antinfiammatorio indiretto sui tessuti prostatici attraverso la riduzione del colesterolo plasmatico.

Carotenoidi, Minerali e Polifenoli

- ◆ Sostanze come il **selenio**, il beta-sitosterolo e i polifenoli (presenti, ad esempio nelle bacche come mirtilli, more, ecc.) possono agire sinergicamente con gli estratti vegetali, offrendo un ulteriore supporto contro lo stress ossidativo e l'infiammazione, due fattori chiave nelle patologie prostatiche
- ◆ Il selenio è abbondantemente presente nei **rognoni**; ma anche nelle noci brasiliane.

Il licopene del pomodoro

- ◆ è un potente antiossidante che agisce a livello prostatico
 - Usare pomodori rossi e ben maturi
 - È assimilabile solo dal pomodoro cotto. Quindi:
 - salsa di pomodoro
 - pomodori cotti al forno o fritti in padella
 - concentrato di pomodoro (in scatola o in tubetto)

L'epilobium angustifolium

- ◆ Erba diffusissima sulle nostre montagne
- ◆ Non ne è vietata la raccolta, perché considerata infestante
- ◆ Fiorisce tutta l'estate



- ◆ Cresce lungo le mulattiere e le strade, nei macereti, nei greti dei torrenti.
- ◆ Spicca anche da lontano per il colore vistoso dei suoi fiori
- ◆ È alta fino a un metro e mezzo



Come si raccoglie

- ◆ si recide l'intera spiga fiorifera sotto l'ultimo fiore in basso
- ◆ a piena fioritura o anche in boccio
- ◆ si essicca all'ombra in un luogo ventilato



Principio attivo e meccanismi d'azione

◆ Principio attivo e meccanismi d'azione

- **B Oenothein B**: è l'ellagitannino principale responsabile dell'effetto terapeutico dell'estratto:
- Inibisce l'enzima 5-alfa-reduttasi, limitando la conversione del testosterone in DHT
- Sopprime la via infiammatoria NF- κ B (Nuclear Factor kappa-light-chain-enhancer of activated B cells)
- Agisce da potente antiossidante neutralizzando radicali liberi B

◆ Altri costituenti

- Flavonoidi (quercetolo, miricetolo) con proprietà antinfiammatorie e antiossidanti
- Tannini con azione astringente e antibatterica
- Fitosteroli (beta-sitosterolo, campesterolo) con effetti antiandrogenici e ipocolesterolemizzanti

Ricerche

- ◆ In vitro: estratti di acetato di etile (EAE) e n-butanolo (BUE) di *Epilobium angustifolium* riducono la vitalità delle cellule IPB-1 e l'espressione di PSA, suggerendo un'azione antiproliferativa e anti-IPB.
- ◆ In vivo: in A ratti trattati per 28 giorni con BUE (100-400 mg/kg) si osserva riduzione del peso e indice prostatico, down-regolazione degli androgeni plasmatici, inibizione di NF-κB e attenuazione dello stress ossidativo e infiammatorio prostatico.
- ◆ Un trial randomizzato, in doppio cieco, condotto in Italia su un 228 uomini con IPB ha valutato un integratore a base di estratto di *Epilobio angustifolium*. I soggetti trattati hanno mostrato una significativa diminuzione del residuo post-minzionale e della nicturia, con miglioramento della qualità di vita senza effetti avversi né tossicità epatica o renale.
 - Serenoa Repens, Licopene e Selenium vs. Tamsulosina per il trattamento dei LUTS: uno studio italiano multicentrico randomizzato comparativo tra la monoterapia o la combinazione (PROCOMB Study)
 - Caratteristiche principali:
 - Tipo di studio: Multicentrico, randomizzato, doppio cieco, doppio dummy
 - Luogo: Italia (11 centri coinvolti)
 - Periodo: Marzo 2011 – Marzo 2012
 - Partecipanti: 225 uomini (non 128, ma potrebbe essere un errore di citazione)
 - Criteri di inclusione: Età 55-80 anni, PSA ≤ 4 ng/ml, IPSS ≥ 12, volume prostatico ≤ 60 cc, Qmax ≤ 15 ml/s

• •

PER IL TRATTAMENTO DEI LUTS: UNO STUDIO ITALIANO MULTICENTRICO RANDOMIZZATO COMPARATIVO TRA LA MONOTERAPIA O LA COMBINAZIONE (PROCOMB STUDY)

CARINI, MARCO; MINERVINI, ANDREA;



2014

Abstract

Scopo del lavoro L'iperplasia Prostatica Benigna (IPB) è una delle cause più frequenti di sintomi delle basse vie urinarie (LUTS) negli uomini. Il seguente studio multicentrico, randomizzato, doppio-cieco, doppio dummy si pone come obiettivo quello di valutare l'efficacia della terapia di combinazione con *Serenoa Repens*, Selenium, Licopene + tamsulosina versus le singole monoterapie nel trattamento dei LUTS ad 1 anno di follow-up. Materiali e metodi Da marzo 2011 a marzo 2012, 225 pazienti provenienti da 11 centri italiani sono stati arruolati in questo studio randomizzato, in doppio cieco. I criteri erano: età tra 55 e 80 anni, PSA ≤ 4 ng / ml, IPSS ≥ 12 , volume prostatico ≤ 60 cc, Qmax ≤ 15 ml/s, residuo post-minzionale (RPM) Discussione E' possibile supporre che la terapia di combinazione sia in grado di massimizzare gli effetti di ciascuna classe di farmaco, la tamsulosina attraverso il blocco del recettore $\alpha 1$ -adrenergico e la Ser-Se-Ly attraverso l'effetto anti-infiammatorio e pro-apoptotico. Conclusioni In questo studio multicentrico, randomizzato, doppio cieco studio, la terapia di combinazione con Ser-



Attenzione

**Solo dell'epilobium angustifolium è attestata scientificamente
l'efficacia**

(non per le altre specie di epilobium, come il parviflorum, ecc)

Le immagini sono del parviflorum

Come si usa

- ◆ L'uso più comune è quello sotto forma di tisana: un cucchiaino raso in acqua bollente a circa 85°, con infusione di almeno 15 minuti.
 - Il gusto è simile al tè nero con infusione equivalente.
- ◆ Meglio berla lontano dai pasti: una tazza a metà mattina e una a metà pomeriggio.
- ◆ Ci sono in commercio sia l'erba seccata che estratti e preparati: meglio la tisana con erba secca tritata.

**Tutto ciò che abbiamo indicato per
l'iperplasia prostatica B.
è utile (anche se non decisivo) per il
tumore maligno della prostata**

condizionato dal microbiota intestinale

Il microbiota prostatico

Il microbiota

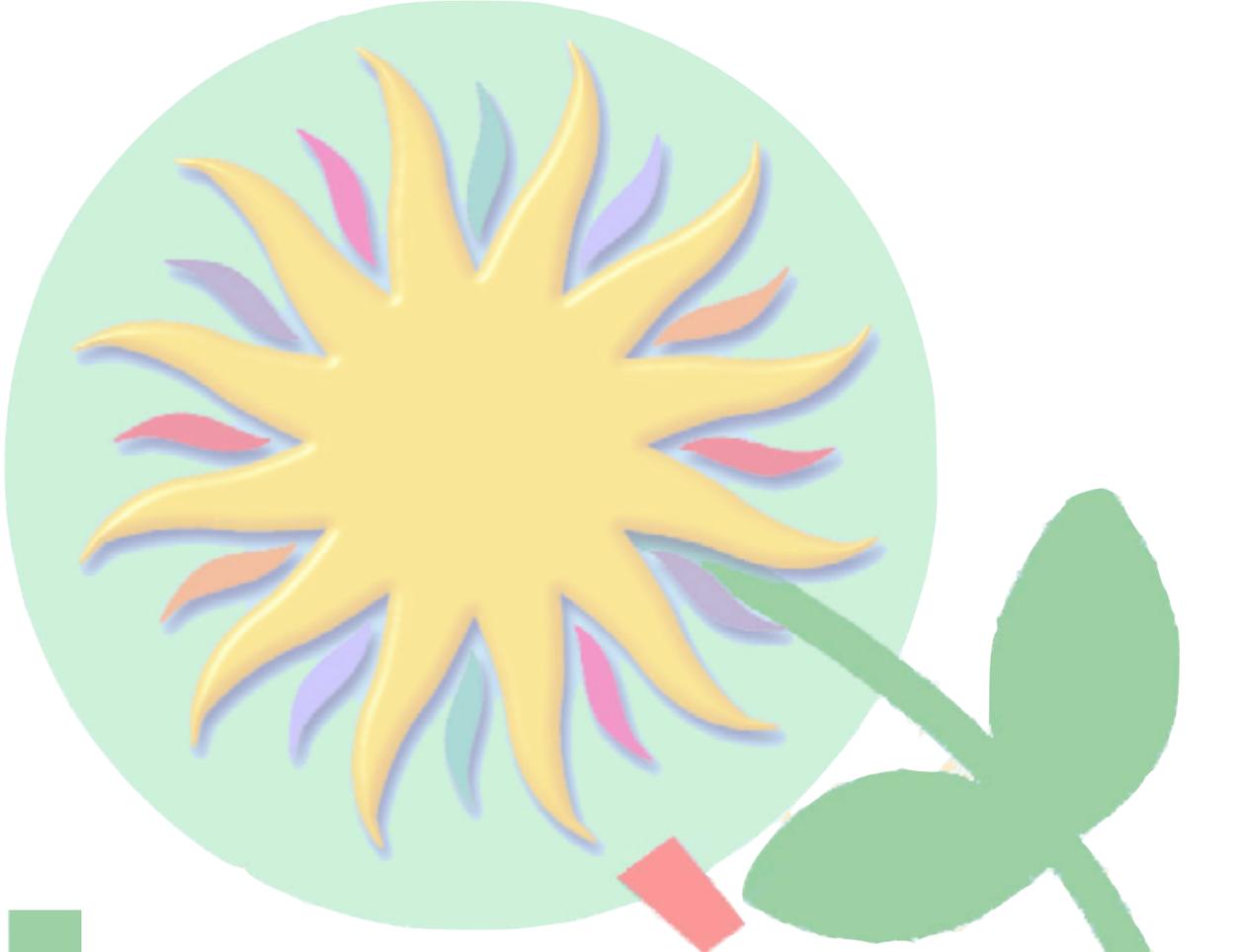
- ◆ La prostata, come ogni altro organo dell'organismo ha un suo microbiota
- ◆ la cui vitalità ed efficacia dipende in gran parte dal microbiota intestinale.
- ◆ Avere una buona eubiosi intestinale è quindi una condizione essenziale per la salute della prostata.

www.kousmine.org

www.associazione-ciboosalute.it

FINE

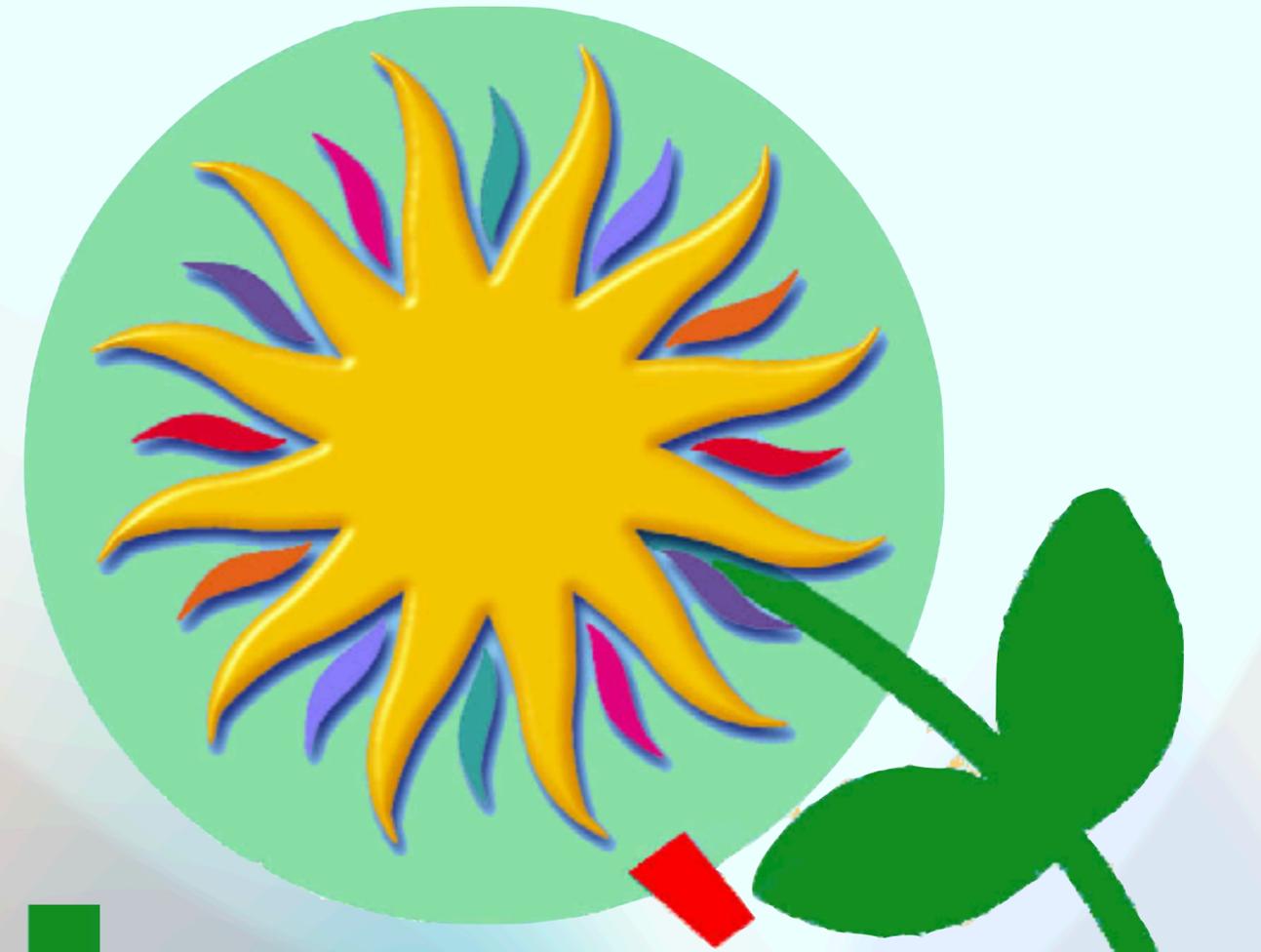
**Grazie
dell'attenzione**



**cibo e
salute**

www.kousmine.org

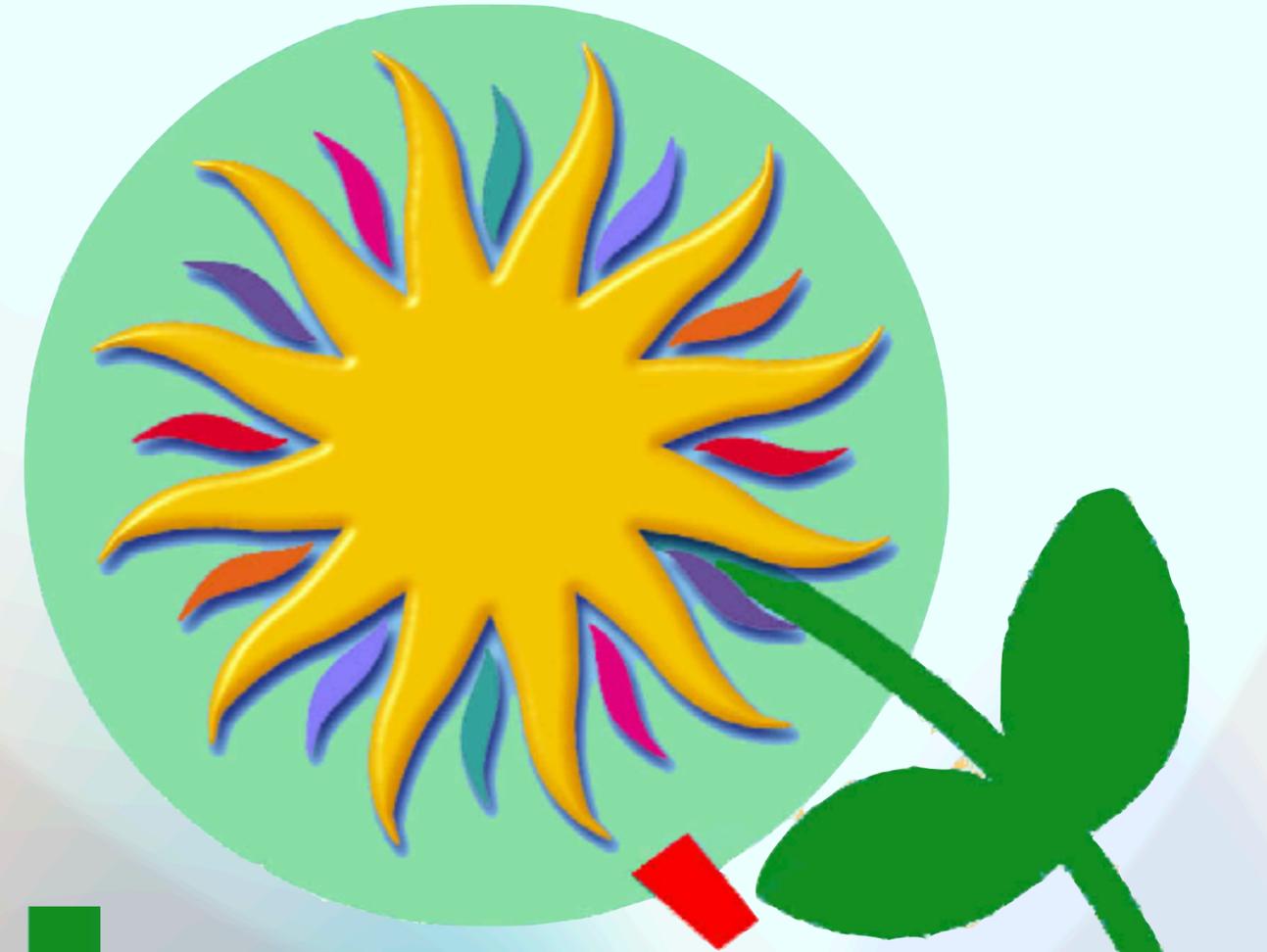
www.associazione-ciboesealute.it



cibo e
salute

www.kousmine.org

www.associazione-ciboesealute.it



cibo e
salute