

**CORRIERE DELLA SERA / SALUTE**

DALLA SOCIETÀ DI UROLOGIA

**Inizia la campagna «Papà controllati 2019» per la salute dell'uomo**

Nel giorno della Festa del Papà al via l'iniziativa degli urologi per insegnare agli italiani la prevenzione delle malattie maschili più frequenti. Depositato oggi il DDL per istituire la Giornata Nazionale della Salute dell'Uomo



Elena Meli



Prostata ingrossata, disfunzione erettile, tumori prostatici: problemi a cui gli uomini non pensano se non quando se li trovano di fronte, perché la maggioranza crede a torto che i guai maschili siano qualcosa di cui occuparsi solo quando si è in là con gli anni. Invece la prevenzione deve iniziare fin dall'infanzia e adolescenza, prima di tutto con uno stile di vita sano: lo sottolinea con forza la seconda edizione della campagna «Papà controllati 2019» della Società Italiana di Urologia (SIU), che parte nel giorno della Festa del Papà ma mira a far sì che ogni giorno dell'anno sia l'occasione per fare qualcosa di positivo per la salute maschile.

**CORRIERE DELLA SERA**

CHIUSA L'INCHIESTA SUI DEPISTAGGI

**Cucchi, 8 carabinieri a rischio processo. «Dal generale partì ordine di falsificare»**

di Giovanni Bianconi



GOVERNO

**Sblocca cantieri, nella bozza sparisce il condono edilizio**

ULTIM'ORA

## Dieci regole

La campagna è stata presentata oggi al Museo Ferrari e non per caso: gli urologi hanno infatti individuato [dieci pit-stop](#), le fermate giuste per il «Gran Premio della vita», per spiegare come sia importante fermarsi a riflettere sulla propria salute urologica fin da giovani. Dieci regole semplici da seguire e «Un abbinamento fra motori e salute nato per accendere l'attenzione degli uomini su un argomento importante come l'aderenza a corretti stili di vita e soprattutto la prevenzione, a ogni età – dice Salvatore Voce, Presidente SIU e direttore della Struttura Complessa di Urologia di Ravenna –. È infatti da sfatare la convinzione che dall'urologo debba andare solo l'uomo anziano o comunque over 50. La prevenzione richiede impegno, e quindi anche un «pit-stop» di controllo dall'urologo, già dall'adolescenza, età in cui si possono sviluppare problematiche della fertilità e alcuni tumori tipicamente giovanili, come quello ai testicoli. Il monitoraggio deve poi continuare nel maschio adulto, più esposto al rischio di manifestare sterilità, problemi alla prostata, deficit della sfera sessuale».

## Tante patologie maschili

Le patologie della sfera urologica maschile sono tante e diffuse: come l'impotenza, per esempio, che riguarda un uomo su otto già a partire dai quarant'anni e uno su due dopo i cinquanta; oppure l'iperplasia prostatica benigna, l'ingrossamento della prostata di cui soffre un over 60 su due (ma anche l'8 per cento dei quarantenni), o il tumore prostatico, che ha colpito ben 35mila uomini nel 2018. E poi ci sono problemi a cui gli uomini pensano di meno ma sono molto frequenti come le prostatiti, che riguardano il 30-50 per cento degli under 50 sessualmente attivi, i calcoli urinari, che colpiscono i maschi due volte di più rispetto alle donne (il 10 contro il 5 per cento della popolazione), o ancora l'infertilità, che è dovuta a lui in circa metà delle coppie e spesso dipende proprio da disturbi genito-urinari o prostatici pregressi. Tutto però si può prevenire con i dieci pit-stop, come spiega Walter Artibani, urologo e segretario generale SIU: «Vogliamo dare agli uomini (ma non solo) un messaggio forte di prevenzione e salute, facile da recepire grazie a un linguaggio diretto e molto conciso, indicando norme comportamentali facili da seguire. Le tappe del pit-stop sono tra loro interdipendenti e ugualmente importanti, legate allo stile di vita e all'ascolto dei sintomi che devono essere sempre tenuti sotto controllo. Obiettivo del decalogo è incentivare ciascuno a farsi carico della propria salute, per essere consapevoli e responsabili del proprio benessere». Per contribuire all'obiettivo proprio oggi, a firma del senatore Pierpaolo Sileri, è stato depositato il Disegno Di Legge per l'Istituzione il 19 marzo della Giornata Nazionale della Salute dell'Uomo.

19 marzo 2019 (modifica il 19 marzo 2019 | 11:59)  
© RIPRODUZIONE RISERVATA

[di Redazione Online](#)

### MIGRAZIONI

**L'Ong salva 49 migranti: «Sbarchino a Lampedusa». Stop di Salvini: porto chiuso**

[di Fiorenza Sarzanini](#)



### IL PERSONAGGIO

**Dal G8 di Genova alla nave di salvataggio, via partita Iva: chi è Luca Casarini**

[di Riccardo Bruno](#)

**CORRIERE DELLA SERA / SALUTE**

PREVENZIONE



## I dieci pit-stop salva-salute dell'uomo, dall'adolescenza in poi

#fermatieriparti: i dieci pit-stop della campagna «Papà controllati 2019» della Società Italiana di Urologia sono altrettante buone regole di prevenzione da mettere in pratica sempre, nel corso della vita, per mantenere l'apparato uro-genitale in buona salute. Semplici e utili a tutti, possono tenere alla larga malattie come disfunzione erettile, ingrossamento della prostata, tumori.

di Elena Meli

1 No al fumo &gt;

2 Attenzione al sangue nelle urine &gt;

3 Autopalpazione &gt;

4 Attenzione alle malattie sessualmente trasmissibili &gt;

5 Tanta acqua &gt;

6 Mangiare sano &gt;

7 Attività fisica &gt;

8 Occhio a pressione e glicemia &gt;

9 Attenzione alle disfunzioni sessuali &gt;

10 No alle droghe &gt;

11 Leggi le altre schede &gt;

1 di 11 &gt;

### No al fumo

Il fumo è strettamente correlato al tumore della vescica, al tumore del polmone e alle disfunzioni sessuali.



1 di 11 &gt;

19 marzo 2019 | 11:59  
© RIPRODUZIONE RISERVATA

&lt;

2 di 11 &gt;

### Attenzione al sangue nelle urine

La presenza di sangue nelle urine a volte può essere una spia di tumore delle vie urinarie, è perciò un segnale da non sottovalutare ed è opportuno rivolgersi all'urologo.



(Getty Images)

&lt;

2 di 11 &gt;

19 marzo 2019 | 11:59  
© RIPRODUZIONE RISERVATA

3 di 11

### Autopalpazione

L'autopalpazione dei testicoli, da eseguire almeno una volta al mese, deve essere imparata già da giovanissimo: consente infatti di individuare precocemente noduli del testicolo ma anche patologie benigne.



(Getty images)

3 di 11

19 marzo 2019 | 11:59  
© RIPRODUZIONE RISERVATA

4 di 11

### Attenzione alle malattie sessualmente trasmissibili

È indispensabile usare il preservativo nei rapporti sessuali e rivolgersi all'urologo se si notano alterazioni dei genitali. Alcune infezioni possono compromettere la fertilità.



(Getty images)

4 di 11

19 marzo 2019 | 11:59  
© RIPRODUZIONE RISERVATA

5 di 11

### Tanta acqua

Bere tanto, almeno 1,5/2 litri d'acqua al giorno, serve per diluire le urine e ridurre il rischio di formazione di calcoli urinari.



(Getty images)

5 di 11

19 marzo 2019 | 11:59  
© RIPRODUZIONE RISERVATA

6 di 11

### Mangiare sano

Una corretta dieta riduce il rischio di calcoli delle vie urinarie, prostatiti, cistiti e disfunzioni sessuali.



(Getty images)

6 di 11

19 marzo 2019 | 11:59  
© RIPRODUZIONE RISERVATA

7 di 11

### Attività fisica

Le persone obese hanno un maggior rischio di formare calcoli urinari e sviluppare forme più aggressive di tumore prostatico; la sedentarietà deve esser perciò combattuta, fin dall'adolescenza.



(Getty Images)

7 di 11

19 marzo 2019 | 11:59  
© RIPRODUZIONE RISERVATA

8 di 11

### Occhio a pressione e glicemia

Diabete e ipertensione sono fra le maggiori cause di insufficienza renale e di disfunzioni sessuali.



(Getty Images)

8 di 11

19 marzo 2019 | 11:59  
© RIPRODUZIONE RISERVATA

9 di 11

### Attenzione alle disfunzioni sessuali

Non solo perché vanno risolte per una soddisfacente vita sessuale, ma anche perché spesso sono un campanello d'allarme che anticipa patologie cardiovascolari.



9 di 11

19 marzo 2019 | 11:59  
© RIPRODUZIONE RISERVATA

10 di 11

### No alle droghe

Anche le droghe tipo cannabis peggiorano la fertilità e la funzione sessuale



10 di 11

19 marzo 2019 | 11:59  
© RIPRODUZIONE RISERVATA