

LOGIN

REGISTRATI



NEWS ▾

EVENTI

WHITE PAPERS

RIVISTA DATA MANAGER ▾

IT TOP100

#WECHANGEIT

NEWSLETTER

PUBBLICITÀ E SERVIZI ▾

CANALE ICT



BREAKING NEWS

Festival della Mente XV edizione, la nuova dialettica tra comunità e società ! Il Governo rinnoverà il mandato al team Piacentini ? ! Pistoia Dialoghi sul

## Prostata, attenzione ai grassi e al colesterolo alto



di [Valentina Scotti](#), 17 luglio 2018

SEGUICI SU



TROVA ARTICOLI

cerca qui

CERCA

MUSIC&TECH!



Viricio Capossela: "Canzoni della cupa", 29 brani che rimandato al mondo del folklore

6 MAGGIO 2016



Diritti d'autore: Fedez lascia la SIAE e si affida a Soundreef

2 MAGGIO 2016



Una dieta ricca di grassi e il colesterolo troppo alto possono dare problemi alla prostata di varia entità



Gli esperti della Siu, Società italiana di urologia, lanciano un allarme sul pericoloso legame tra il consumo eccessivo di cibi grassi, il colesterolo alto e l'aumento del rischio di sviluppare problemi più o meno gravi alla prostata, dall'iperplasia benigna al **tumore, che a breve si potrà diagnosticare con un test del sangue.**

Per arrivare a questa conclusione gli studiosi hanno esaminato due ricerche internazionali, la prima riguarda circa 36 mila uomini tra 40 e 99 anni, di cui quasi 9 mila con colesterolo alto, studiati per un periodo compreso tra uno e 14 anni. Da questo studio è emerso che coloro che avevano una propensione a mantenere o sviluppare livelli di colesterolo alto e che avevano anche da una dieta ricca di grassi, avevano quasi il 25% di probabilità in più di incorrere in un ingrossamento della prostata.

Non è un caso se l'OMS ha recentemente fissato **la soglia limite di consumo giornaliero di grassi saturi al 10%.**

Sono numerose le ricerche volte a dimostrare gli effetti negativi di questo tipo di alimentazione sulla salute: **uno studio ha confermato che i grassi saturi fanno male al cuore**, aumentando il rischio di infarto. Una conclusione a cui già altri studi erano arrivati, demonizzando i **cibi cosiddetti spazzatura**, che **possono essere nocivi anche per il cervello**. Esistono tuttavia studi che vanno in controtendenza, sostenendo che **introdurre molti grassi saturi nell'alimentazione diminuirebbe le possibilità di aumento di peso e di sviluppo di malattie cardiovascolari rispetto alla dieta a basso contenuto lipidico.**

## Approfittare dell'Estate

Il secondo studio, pubblicato sulla rivista "Oncotarget", ha analizzato invece 767 uomini con una neoplasia della prostata, arrivando a dimostrare un legame tra colesterolo alto e un'incidenza superiore al 37% per lo sviluppo del tumore.

"In via preventiva - spiega il professor Vincenzo Mirone, responsabile comunicazione della Siu - una strategia utile è intervenire sulla correzione della dieta, limitando l'assunzione dei grassi".

Gli urologi invitano ad approfittare dell'estate per migliorare l'alimentazione: via libera a cereali, legumi e vegetali, al pesce e alla carne (rossa e bianca purché magra), ai pomodori cotti, ricchi di licopene, e ai broccoli, alla frutta secca e a bevande senza zuccheri, come il tè verde.

[Acquista su Amazon.it](#)



**Il manuale dell'alimentazione. Principi nutritivi, metabolismo, ali...**  
Prezzo: **EUR 29,66** Da: EUR 34,90 **✓prime**



Marlene Kuntz, il 29 gennaio arriva "Lunga attesa"  
27 GENNAIO 2016

[MORE ARTICLES](#)



HI - TECH NEWS



Huawei prepara l'AI di nuova generazione  
17 LUGLIO 2018



I Magic Leap One arrivano in estate  
13 LUGLIO 2018



Virtual e augmented reality, se la digitalizzazione entra in negozio  
13 LUGLIO 2018

[MORE ARTICLES](#)

WEB & SOCIAL



WhatsApp lavora per ridurre il numero delle notifiche  
16 LUGLIO 2018



Twitter dichiara a guerra a coloro che pagano per i finti follower  
16 LUGLIO 2018



Al via Amazon Prime Day 2018: tutte le anticipazioni sulle offerte  
16 LUGLIO 2018

[MORE ARTICLES](#)