

Alimentazione

I dati
Dieta mediterranea
per mantenere
una sana sessualità

L'urologa Stacy Loeb, urologia della NYU Langone Health e principale autrice dello studio citato, ha dichiarato: «I nostri risultati mettono in dubbio l'idea che il consumo di carne aumenti la funzione sessuale negli uomini: sembra essere vero il contrario». «Non ci sono evidenze in letteratura che correlino il consumo di carne con la funzionalità sessuale», precisa l'urologo Sedigh. «Da uno studio apparso su *The Journal of Sexual Medicine* si è visto che un modello alimentare

caratterizzato da elevato consumo di frutta, verdura, noci, cereali integrali e pesce, ma con un basso consumo di carne rossa e cereali raffinati, è più rappresentato nei soggetti senza disfunzione erettile. Inoltre, tra gli uomini con diabete di tipo 2 coloro che avevano la maggiore aderenza alla dieta mediterranea presentavano la minore prevalenza di disfunzione erettile ed erano più propensi a essere attivi sessualmente».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Uno studio su oltre 3 mila persone ha riscontrato che una prevalenza di alimenti di origine non animale riduce il tasso di possibili effetti collaterali legati ai trattamenti della malattia

Dopo il tumore alla prostata una dieta vegetale

di **Anna Fregonara**

Una dieta a base vegetale sembra migliorare la qualità della vita dei pazienti che hanno avuto un trattamento per il cancro alla prostata, alleviando i possibili effetti collaterali delle terapie, come la disfunzione erettile e l'incontinenza urinaria. Sono i risultati di uno studio prospettico apparso sulla rivista *Cancer*, che ha incluso 3.505 partecipanti con cancro alla prostata non metastatico. Il campione è stato suddiviso in cinque gruppi in base alla proporzione di alimenti di origine animale rispetto a quelli di origine vegetale. L'età mediana alla diagnosi di cancro era di 68 anni: i trattamenti più comuni sono stati la prostatectomia radicale e la radioterapia, rispettivamente nel 48% e nel 35% del campione. I ricercatori hanno scoperto che chi consumava la percentuale maggiore di vegetali ha ottenuto punteggi migliori per quanto riguarda la funzione sessuale e quella intestinale, l'irritazione e l'ostruzione uri-



Per saperne di più
sui temi della nutrizione consultare il sito www.corriere.it/salute/nutrizione

na, l'incontinenza e la salute ormonale, valutata considerando i sintomi di depressione, vampate di calore e scarsa energia. I risultati sono in linea con le indagini precedenti. Lo stesso gruppo di ricercatori, infatti, aveva già messo in luce come una maggiore aderenza a un modello dietetico a base vegetale possa ridurre il rischio di sviluppare il cancro alla prostata che in Italia è il primo tumore per incidenza nell'uomo: rappresenta, infatti, il 19,8% di tutti i tumori maschili. La dieta vegetale a cui fanno riferimento i ricercatori è quella

Frequenza

Al quarto posto

✓ Considerando entrambi i sessi e tutti i tipi di tumore, quello alla prostata è quarto per incidenza dopo il tumore del seno, del colon-retto e del polmone. La sopravvivenza è del 91 per cento a 5 anni dalla diagnosi.



tradizionale, caratterizzata da un elevato consumo di verdura, frutta, legumi, noci e cereali integrali e da un basso apporto di latticini e di proteine animali. Una possibile spiegazione potrebbe essere la presenza di fibre, polifenoli e an-

La dieta vegetale dello studio prevede un elevato consumo di verdura, frutta, legumi, noci e cereali integrali

tiossidenti tipica dei cibi di origine vegetale i quali, si è visto in diversi studi, sono capaci di migliorare il metabolismo del glucosio e la funzione endoteliale e di ridurre l'infiammazione generale. «È importante tenere in considerazione il miglioramento di questi tre aspetti perché la loro alterazione può pregiudicare la funzionalità minzionale ed erettile, che può essere compromessa a causa di trattamenti del tumore prostatico», spiega Omid Sedigh, responsabile della Struttura Complessa di Urologia e Andrologia ricostruttiva di Humanitas Gradenigo (Torino) e professore aggregato in Humanitas University. «Inoltre, una maggiore assunzione di fibre è correlata a una corretta regolarità intestinale e questo si riflette sul benessere delle vie urinarie e del perineo, quell'insieme di muscoli, legamenti e tendini che chiude il bacino e ha stretti rapporti con gli organi dell'apparato genitourinario».

© RIPRODUZIONE RISERVATA