



4 consigli per affrontare la prostatite

La **prostatite** è una patologia a carico della prostata che colpisce moltissimi uomini di tutte le età e che causa diversi sintomi, a volte molto fastidiosi. Il primo passo deve essere obbligatoriamente quello di consultare un medico, che valuterà la situazione e, una volta individuato con precisione il problema e le sue cause, prescriverà la terapia adatta. Ci sono però alcuni **consigli per affrontare la prostatite** che possono risultare molto utili e adatti a tutti, da mettere in pratica dopo aver chiesto il parere del proprio medico.

Come affrontare la prostatite: gli integratori

Una adeguata terapia farmacologica prescritta da uno specialista è indispensabile e non può essere sostituita da nessun altro, tuttavia – sempre dopo aver consultato il proprio medico – può essere possibile affiancarvi alcuni integratori. Tra questi paiono avere una certa utilità i **frutti di serenoa repens** (chiamata anche saw palmetto), che possono aiutare a ridurre l'infiammazione, la frequenza delle minzioni e la sensazione di dolore mentre si urina. Anche il succo di mirtillo (cranberry) può aiutare a prevenire e alleviare le infezioni del tratto urinario grazie alle sue proprietà benefiche.

Affrontare la prostatite a tavola: gli alimenti consigliati

Una buona strategia per **affrontare la prostatite** si può intraprendere anche a tavola, prediligendo i cibi alleati della prostata. Il licopene, ad esempio, è una sostanza che aiuta a **proteggere la prostata** (e non solo), quindi mangiare pomodori e salsa di pomodoro può fare bene. Bisogna inoltre fare attenzione ad assumere il giusto quantitativo di vitamina e sali minerali e, se necessario, integrarli con prodotti appositi; in particolar modo lo zinco contribuisce a migliorare l'integrità del tessuto prostatico.

Gli alimenti da evitare per affrontare la prostatite

Ci sono invece alcuni alimenti che possono peggiorare la situazione: alimenti e bevande che contengono caffeina, come caffè, the e cioccolato, dovrebbero essere limitati o eliminati dalla propria dieta, come anche gli alcolici e i cibi molto speziati o piccanti.

Bagni caldi per alleviare la prostatite

Questa **infiammazione della prostata** può essere alleviata anche con l'aiuto di frequenti bagni caldi, magari con l'aiuto di qualche goccia di olio essenziale dall'effetto benefico: l'azione dell'acqua calda, infatti, aiuta a rilassare la parte interessata, riducendo così il fastidio. Un risultato analogo può essere ottenuto con una terapia termica locale, eseguita magari con l'aiuto di una borsa dell'acqua calda.