



## Prostata ingrossata: dieta e rimedi

L'**ipertrofia prostatica benigna**, comunemente caratterizzata da una prostata ingrossata, è una patologia che non può prescindere da una terapia stabilita da uno specialista, ma una dieta corretta e alcuni rimedi possono aiutare ad alleviare alcuni sintomi di disturbo che colpiscono gli uomini.

Vediamo quindi gli **alimenti sconsigliati in caso di prostata ingrossata**, quelli consigliati e i rimedi che possono essere d'aiuto, ma che devono comunque essere assunti con l'approvazione del proprio medico.

### Prostata ingrossata, gli alimenti da evitare

Tra i fattori associati all'**ingrossamento della prostata**, secondo alcuni studi, ci sono l'aumento del giro vita, un alto livello del colesterolo e la pressione alta: è quindi facile capire quanto sia importante prestare la giusta attenzione alla propria alimentazione quotidiana.

L'eccessiva assunzione di grassi saturi, che si trovano soprattutto negli alimenti di origine animale, oltre ad aumentare il rischio di malattie cardiache e di altre patologie, può contribuire anche all'ingrossamento della prostata.

Sarebbero poi da evitare, o quantomeno da limitare, i carboidrati raffinati e farine arricchite: meglio preferire cereali integrali ricchi di fibre a prodotti come pane, pasta e snack prodotti con farine raffinate.

L'aumento delle dimensioni della prostata pare essere correlato anche al consumo di uova e pollame, mentre è ancora controversa la sua associazione al consumo di latte, formaggio e yogurt. Sembra poi che gli zuccheri aggiunti possano contribuire all'insorgere di altre patologie prostatiche, oltre che di numerosi altri disturbi: bisognerebbe quindi cercare di eliminare dalla

propria dieta gli elementi che ne contengono grandi quantità, come caramelle, torte, biscotti, gelati, marmellate e, in generale, prestare attenzione alle etichette dei cibi confezionati.

### **Alimenti consigliati in caso di prostata ingrossata**

Ci sono alcuni alimenti che hanno una funzione anti infiammatoria anche sulla prostata e possono quindi aiutare ad **alleviare i sintomi della prostata ingrossata** (anche se non si può comunque fare a meno di una adeguata terapia farmacologica prescritta da uno specialista). La **dieta in caso di prostata ingrossata** prevede cibi ricchi di Omega3, come ad esempio pesce azzurro, crostacei, olio extravergine di oliva, carote, zucca, zucchine, cavolo, finocchio, cicoria, rape, mele e pere cotte e non zuccherate.

### **Rimedi per la prostata ingrossata**

Ci sono altri elementi alleati della prostata: licopene, contenuto in gran quantità nei pomodori; polifenoli, di cui è ricco il tè verde; isoflavoni, contenuti ad esempio nella soia; resveratrolo, presente nell'uva, e micronutrienti come zinco e selenio, tutte sostanze con un'importante azione antiossidante utile a proteggere la prostata ma anche a prevenire i tumori in generale.

In caso di disturbi alla prostata bisogna sempre rivolgersi ad un medico, che prescriverà la terapia più adatta, ma ci sono alcuni **rimedi per la prostata ingrossata** che possono essere affiancati alla terapia farmacologica, sempre dietro consiglio dello specialista. Una corretta alimentazione, come abbiamo già visto, è il rimedio più utile, ma in caso di prostata ingrossata può aiutare anche la **Serenoa repes**, una pianta proveniente dal Sud America che ha proprietà diuretiche, anti infiammatorie e sedative e quindi riesce ad alleviare alcuni sintomi dei disturbi prostatici.