



Prostatite e dieta

Esiste una correlazione tra **dieta e prostatite**? Sì, poiché ciò che mangiamo ha sempre effetti sul nostro corpo e sulla nostra salute. Ovviamente non si può pensare di curare una patologia, qualunque essa sia, solo assumendo determinati alimenti, ma una corretta alimentazione è consigliabile in ogni caso. Vediamo quindi quali sono gli **alimenti da preferire e quelli da evitare in caso di prostatite**.

Prostatite e dieta, gli alimenti consigliati

Qualsiasi **dieta per la prostatite** dovrebbe prevedere una buona quantità di liquidi – almeno due litri al giorno - in modo da mantenere tutto l'organismo ben idratato e, al tempo stesso, aumentare la quantità di urina emessa per evitarne il ristagno e la conseguente moltiplicazione dei batteri. I liquidi possono essere assunti sotto forma di acqua, the leggero, tisane non zuccherate e succhi di frutta, meglio se fatti in casa.

La **dieta di chi soffre di prostatite** dovrebbe essere ricca di alimenti leggeri e di facile digestione, con pochi grassi di origine animale, prediligendo invece cibi ricchi di vitamine, sali minerali, fibre e proteine. In particolar modo la vitamina C ed E, il Selenio e lo Zinco sono alleati della prostata e sarebbe quindi bene scegliere alimenti che ne contengano in quantità.

In generale sono da preferire ortaggi, frutta fresca, cereali integrali e legumi, ma i **cibi alleati della prostata** sono in particolare i pomodori e la guava, ricchissimi di licopene, essenziale nella protezione della prostata; i semi di zucca e la soia, che possono prevenire l'iperplasia prostatica benigna; e gli spinaci, ricchi di vitamina E e beta carotene.

Gli alimenti sconsigliati nella dieta per la prostatite

Ci sono anche alcuni alimenti che sarebbe bene eliminare o almeno limitare nella **dieta di chi soffre di prostatite**. Come prima cosa andrebbero evitate o fortemente limitate le bevande alcoliche, il caffè o le bevande che contengono caffeina, il cioccolato, gli energy drink e i succhi di frutta a base di agrumi, che possono irritare l'uretra. Anche gli zuccheri raffinati e le spezie piccanti, come peperoncino e pepe, possono peggiorare i **sintomi della prostatite**; sarebbero da evitare anche insaccati, pesci e formaggi grassi, molluschi, frutti di mare e crostacei, tutti alimenti che tendono ad irritare il basso tratto urinario, quindi prostata e vescica.

Attenzione anche ai metodi di cottura: frittura e sistemi di cottura intensa e veloce sarebbero da limitare a favore di lessatura e cottura al vapore.