

IoUomo

www.andrologiaitaliana.it



Anno VIII nr. 3
Reg. Trib. Roma nr. 185/2016

Quadrimestrale di divulgazione scientifica della Società Italiana di Andrologia • **NOVEMBRE 2018**

IoUomo... cerco di saperne di più *di Luca Gallelli*

**Nutraceutica e Dintorni:
quello che il cittadino deve sapere**

IoUomo... ora ne so di più *di Tommaso Cai*

Nutraceutica e Disfunzione erettile

IoUomo... al mattino penso alla mia salute *di Arrigo F.G. Cicero*

**Quale colazione per l'Uomo in salute?
Continental or Italian breakfast?**

IoUomo... ho un buon motivo in più per proteggere l'ambiente *di Raffaele Cirone*

**La piccola ape, indicatore
della salute ambientale**

IoUomo... penso: un pò più dolce sì, ma con moderazione *di Filippo Pinelli*

Il cacao: fa bene al palato e... non solo

IoUomo... un sorso di salute, ma ci sto attento *di Stefano Ciatti*

Dal vino tanti antiossidanti per lui

IoUomo... penso a quante cose buone e sane ci offre la natura *di Lorenzo Larocca*

**Il benessere va oliato bene!!!
Intervista con Stefano Caroli**

IoUomo... sto attento allo stile di vita e all'ambiente *di Giuseppe Dachille*

**Sindrome di La Peyronie e stili di vita:
possibili correlazioni**

IoUomo... so di avere sempre una chance *di Giulio Garaffa*

**Salute e benessere del maschio, la protesi del pene:
un semplice sogno o una solida realtà?**

IoUomo... mi prendo l'impegno di curare l'ambiente *di Luigi Montano*

Seme sentinella

IoUomo... se una tisana non basata, vado dall'andrologo

di Stefano Bertolini e Ciro Basile Fasolo

Quando Lui è stanco, basta una tisana???

in partnership con:
 **alphega**
farmacia





Una pillola sulla Società Italiana di Andrologia

In questo numero della rivista la SIA ha orientato la comunicazione indirizzata al pubblico alla cosiddetta prevenzione primaria delle patologie andrologiche dedicandosi ai temi che legano l'andrologia, la sessualità del maschio e il benessere a temi ambientali, di alimentazione e stili di vita.

Il crescente interesse verso il mondo della nutraceutica e degli integratori e la sempre maggiore attenzione agli aspetti legati alla prevenzione per la salute e il benessere maschile ha portato la SIA, da sempre impegnata nella corretta divulgazione dell'andrologia e della figura dell'andrologo, a dedicare a questi temi uno spazio congressuale.

Il 1° Congresso Nazionale NAU (Natura, Ambiente, Alimentazione, Uomo), che si terrà a Frascati il 9 e 10 Novembre, porterà all'attenzione dei partecipanti diversi argomenti di estrema attualità: le correlazioni tra fattori ambientali e patologie andrologiche, il ruolo di una corretta

alimentazione, la funzione di nutraceutici, integratori e fitoterapici per la salute sessuale e riproduttiva della coppia e per il trattamento di alcune patologie andrologiche.

Questo numero della rivista affronta le tematiche che saranno oggetto del Congresso NAU, con una particolare attenzione alle attività di informazione, prevenzione, diagnosi e cura delle malattie dell'apparato genitale maschile e del benessere dell'uomo in senso più largamente inteso. Il campo di azione si va spostando da attività mediche curative ad attività mediche preventive che riguardano il mantenimento nel tempo della buona forma sessuale come parte importante dell'integrità psico-fisica dell'individuo e della coppia.

Il Congresso rappresenterà un punto di partenza per lo sviluppo di un proficuo dibattito scientifico all'interno della nostra società mirato al costante aggiornamento scientifico dei soci.

Buona lettura!



RIVISTA DI
INFORMAZIONE, EDUCAZIONE
E PREVENZIONE ANDROLOGIA

Registrazione:
nr. 185/2016 presso il Tribunale di Roma

Editore:
Teleservice soc. coop a r.l.

Direttore responsabile:
Carlotta Spera

Direttore Scientifico:
Prof. Ciro Basile Fasolo

Progetto grafico ed impaginazione:
Studiozeta sas - Napoli

Fotografie: ©Fotolia.com (dove indicato)

Stampa: Rotostampa srl - Lioni (AV)

Comitato Esecutivo S.I.A.

Presidente: Alessandro Palmieri

Segretario: Tommaso Cai

Tesoriere: Fabrizio Palumbo

Consiglieri: Danilo Di Trapani, Giovanni Liguori, Nicola Mondaini, Andrea Salonia, Fabrizio Ildefonso Scropo.

Delegato Nazionale per le Sezioni Regionali: Alessandro Zucchi

per informazioni
800.999.277

Segreteria SIA:
Emma Milani, Mariateresa Spata

EDITORIALE

Prof. Ciro Basile Fasolo
DIRETTORE SCIENTIFICO



Care Lettrici e Cari Lettori questo numero della rivista è tutto incentrato su temi trattati nel Congresso societario NAU, ovvero Natura, Ambiente, Uomo, che si svolge nel mese di novembre. Da tempo immemorabile l'uomo ha cercato rimedio a mille problemi nella natura, dunque, nelle piante, nelle sostanze minerali, negli animali. Il campo è, naturalmente, sterminato. Negli ultimi due secoli, la chimica ha poi inciso profondamente in questo campo attingendo a elementi naturali o creazione di nuovi, come nuove sono parole come Nutraceutica, ad esempio, da poco entrate nel vocabolario comune. In questo numero, i nostri Autori cercano di portarci in un piccolo viaggio alla scoperta del significato delle parole e del bello che la natura ci offre ed anche dei pericoli cui siamo esposti se non rispettiamo l'ambiente. Dopo aver chiarito con Gallelli quello che il cittadino deve sapere su Nutraceutica e dintorni, Cai fa il punto su quanto in questo campo è utile al maschio in crisi, tema ripreso poi da Bertolini, mentre Garaffa fa presente che per l'uomo in crisi c'è sempre una chance. Ma la salute inizia con una corretta colazione, dice Cicero, meglio mediterranea, magari con un po' di miele, frut-

to dell'opera di una piccola-grande sentinella dell'ambiente, l'ape, ricordata da Cicero e poi ... via a pranzo, magari allietato da un buon olio di oliva, consigliato dal mastro oleario intervistato da Larocca e po' di vino, da bere con moderazione, afferma Ciatti e per finire un pezzo di cioccolata, cibo di uomini e dei, ricorda Pinelli. Sembra tutto ok, ma... non dimentichiamo di rispettare la natura, perché quando questo non avviene, questa si ammala e con essa l'uomo che ne è parte. E qui uomini e donne, gli andrologi e la società tutta debbono vigilare e prevenire, ricorda Montano.

Insomma, un bel giro intorno all'Uomo e ricordate che... come sempre trovate questi ed altri argomenti sviluppati ed approfonditi sulla versione on-line di IoUomo, visitando il sito www.iouomo.eu, dove è possibile trovare tutti i numeri della rivista pubblicati sino ad oggi. Seguiteci, suggeriteci curiosità, criticità e quanto desiderate leggere. La nostra maggiore felicità è che ci aspettate, per seguirci nei nostri viaggi nella cultura andrologica.. e non solo. Al prossimo numero...e grazie per la vostra attenzione e sensibilità.



Nutraceutica e Dintorni: quello che il cittadino deve sapere

Negli ultimi anni si sta assistendo all'utilizzo di nuove terminologie in ambito farmaceutico e tra queste, la parola nutraceutico la fa da padrona e va di pari passo con un mercato in forte espansione.

La parola **nutraceutico** è stata importata dall'America dove, nel 1989, identificava alimenti o parti di alimenti in grado di offrire benefici sotto il profilo medico o sanitario, compresa la prevenzione e il trattamento delle malattie. Tale definizione non è però definita né dalla legislazione italiana né da quella comunitaria, dove la parola nutraceutico di fatto è inclusa nella parola integratore alimentare. In accordo con l'art. 2 della Direttiva 2002/46/CE un integratore o nutraceutico è un "prodotto alimentare destinato ad integrare la comune dieta e che costituisce una fonte concentrata di sostanze nutritive, quali le vitamine e i minerali o di altre sostanze (es. inclusi i fermenti lattici, i sali minerali, le vitamine, gli acidi grassi, le proteine, gli estratti vegetali e le fibre) aventi un effetto nutritivo o fisiologico." Da ciò risulta pertanto evidente, che in presenza di una alimentazione non corretta o in presenza di particolari situazioni carentziali, si può ricorrere all'utilizzo dei nutraceutici. Pertanto, malgrado essi non possano sostituire un trattamento farmacologico, possono **contribuire al benessere dell'organismo** con l'apporto di nutrienti e sostanze aventi un'attività fisiologica per il normale sviluppo e mantenimento in buona salute dell'organismo. Da ciò si evince come l'uso dei nutraceutici deve essere ponderato e valutato caso per caso dal momento che non tutti i pazienti hanno le stesse esigenze.

Poiché nelle sezioni successive sarà analizzato nello specifico il ruolo dei vari nutraceutici nelle singole condizioni cliniche che interessano il tratto uro-genitale, in tale fase è utile precisare che nella scelta del nutraceutico bisogna considerare: a) le indicazioni nutrizionali; b) le indicazioni alla salute; c) la sua capacità di raggiungere il sito bersaglio, in tal caso l'apparato urogenitale; d) la sua azione. Analizzando tali punti, in conformità con il Regolamento Europeo n. 1924/2006



si definisce *indicazione nutrizionale* qualunque indicazione che affermi, suggerisca o sottintenda che un alimento abbia particolari proprietà benefiche, dovute al valore calorico e alle sostanze nutritive che contiene. In conformità con il Regolamento Europeo n. 440/2011 e n. 432/2012, per *indicazione sulla salute* si intende qualunque indicazione che affermi, suggerisca o sottintenda l'esistenza di un rapporto tra il nutraceutico e la salute umana, inteso come controllo del peso, riduzione di un fattore di rischio di una malattia e la salute dei bambini.

Tali indicazioni sono altamente disciplinate a livello comunitario (Regolamento 1924/2006 e 432/2012) e prendono il nome di *claims* (affermazioni, richieste) e devono essere ben evidenti sulla confezione del nutraceutico o nella scheda di accompagnamento.

Inoltre, il nutraceutico deve essere somministrato in quantità (dose) efficace tale che gli consenta di arrivare nel tratto di interesse (es. uro-genitale) e svolgere la sua azione (es. antisettica, anti-infettiva, anti-infiammatoria). Così il reale confine tra farmaco e nutraceutico appare altamente sfumato con una differenza però sostanziale: i farmaci sono prodotti che a fronte di vari studi clinici hanno una documentata efficacia nella gestione della malattia, mentre per i nutraceutici questo non è richiesto e vi sono solo alcune pubblicazioni scientifiche che alcune volte dimostrano una efficacia di un nutraceutico nella gestione di una malattia o nella prevenzione della stessa.

Inoltre, a differenza dei farmaci in cui in scheda tecnica ed etichetta sono ben evidenziate le indicazioni e controindicazioni all'uso, i nutraceutici non possono riportare in etichetta, nei fogli di presentazione e nella pubblicità diciture che attribuiscono loro proprietà terapeutiche, ma possono solo avere indicazioni relative all'effetto del singolo o dei singoli componenti definiti appunto *claims* che devono essere basati su dati scientifici e non devono attribuire all'alimento proprietà idonee a prevenire, curare e/o guarire malattie. Da quanto detto, si evince come i nutraceutici oggi possano essere una risorsa, ma devono ritenersi additivi e **non sostitutivi** né di una corretta alimentazione né di un eventuale trattamento farmacologico e la scelta di ciascun nutraceutico deve essere ben ponderata in base alle caratteristiche del paziente e alle sue necessità. Infine, bisogna sottolineare che i singoli *claims* sono correlati al singolo nutraceutico e non è sempre chiaro quale possa essere in un paziente in politerapia, l'effetto di tale nutraceutico specie se poi ciascuna confezione di nutraceutico contiene più sostanze, che, singolarmente, possono apportare un beneficio nel paziente, ma che, messi insieme, possono perdere l'effetto o addirittura possono avere un effetto tossico. Pertanto, in tutto questo gioca un ruolo centrale il counseling del farmacista o del medico, che riconosceranno per ciascun paziente il fabbisogno e potrà suggerire il nutraceutico più adatto alle sue esigenze.



Nutraceutica e Disfunzione erettile

La nutraceutica e la fitoterapia rappresentano oggi due importanti opportunità terapeutiche nel trattamento delle patologie andrologiche. La prima cosa da sottolineare è la distinzione tra nutraceutica e fitoterapia. Nel primo caso, cioè nel caso della nutraceutica, utilizziamo prodotti farmaceutici che normalmente ritroviamo nella dieta (un esempio per tutti il licopene: estratto dal pomodoro ed il pomodoro stesso è parte integrante della dieta). Nel secondo caso, invece, quando parliamo di fitoterapia, ci riferiamo a prodotti farmaceutici di estrazione puramente vegetale che utilizzano piante che non si trovano comunemente nella nostra dieta (un esempio l'utilizzo della *Serenoa Repens*: prodotto che non si trova nella nostra alimentazione). Fatta questa premessa possiamo concentrarci su quello che sappiamo oggi dell'utilizzo della nutraceutica e della fitoterapia nel trattamento del deficit erettile. L'utilizzo di estratti di piante per il trattamento dei disturbi dell'erezione si perde nella notte dei tempi. Basti pensare a molti rimedi della tradizione popolare, come: la maca, la damiana, la muira puama, Horny Goat Weed, il guaranà, il ginseng, il tribulus terrestris, la withania somnifera, il ginkgo biloba e tanti altri. Tutti questi prodotti non sono da intendersi come sostituti dei farmaci con indicazione specifica, tipo sildenafil, tadalafil, vardenafil o avanafil. Questi però, se ben utilizzati e se ben supportati da un adeguato counseling (cioè informazione adeguata al paziente) possono avere un ruolo preciso e possono avere un ruolo anche terapeutico. Infatti, questi prodotti hanno un'azione energizzante-stimolante, che possano fornire un importante aiuto, soprattutto in quelle forme di deficit erettile dove non c'è una vera e propria componente causale patologica, e dove spesso il problema è più legato a fattori non organici. Chiaramente le aspettative devono essere commisurate. Facciamo alcuni esempi:

- La Maca: questa pianta, che cresce ad altezze elevate (4.500 m slm) detta anche ginseng delle

Ande (*Lepidium Meyenii*) è un tubero che si distingue per gli alti contenuti proteici. La radice di Maca contiene efficaci dosi di aminoacidi, carboidrati e minerali tra cui calcio, fosforo, zinco, magnesio, ferro, così come le vitamine B1, B2, B12, C e E oltre a una serie di zuccheri, più o meno complessi. Gli abitanti delle Ande furono i primi ad usarla come potente energetico. La Maca, rappresentò, anche per i conquistatori Spagnoli una fonte importante di energia per sopravvivere a quelle latitudini. La Maca, inoltre, è un potente adattogeno, che aiuta il nostro corpo a produrre quelle sostanze di cui ha bisogno. Se diminuisce il livello di energia, la Maca stimola l'organismo a generare le sostanze a essa legate. Per questi motivi, la Maca può rappresentare un incredibile intensificatore della potenza sessuale. Ci sono molti studi a supporto di questo.



Pianta e tubero di Maca

- Il Panax Ginseng, o Ginseng Coreano: Il Ginseng ha un marcato effetto antistress (azione adattogena), rinforza il sistema immunitario e aumenta le capacità psicofisiche. I ginsenosidi, parte attiva della pianta, stimolano la produzione di ossido nitrico (NO), che migliora fortemente la circolazione, aumenta la quantità di testosterone ematico e sollecita l'afflusso di sangue al pene. Stimolando la circolazione del sangue nell'organismo, aumenta il flusso sanguigno nel corpo cavernoso (tessuto erettile del pene) e contribuisce direttamente a un'erezione maggiore. Inoltre, contemporaneamente all'aumento dell'afflusso di sangue c'è un aumento di afflusso di ossigeno in tutto il corpo, con conseguenze importanti sull'energia e sulla risposta dell'orga-

nismo all'attività. In relazione ai risultati di molti studi, il Ginseng ricopre un ruolo di afrodisiaco soprattutto grazie al suo effetto inibente su alcuni ormoni come il cortisolo che bloccano la libido.



Ginseng coreano

- Il Tribulus Terrestris: *Tribulus terrestris* è una pianta originaria delle regioni calde e temperate dell'Europa meridionale, Asia del Sud, Africa e Australia. Questa pianta è utilizzata da secoli nella medicina tradizionale Indiana come afrodisiaco e per migliorare la fertilità maschile e femminile e la disfunzione erettile. Le molecole alla base dell'attività dell'estratto di tribulus (contenute principalmente nelle foglie) fanno parte della classe delle saponine steroidee (furostanolo e spirostanolo). Vari sono gli studi che hanno dimostrato gli effetti benefici del tribulus a livello ormonale con aumento della quantità di testosterone e altri suoi metaboliti. Inoltre, a livello preclinico, altre evidenze riportano un'attività erettile indotta dalla protodioscina (saponina steroidea presente nel tribulus terrestris) a livello dei corpi cavernosi del pene.



Tribulus Terrestris

Questa carrellata di alcune delle principali piante utilizzate nella medicina tradizionale e nell'attuale farmacopea per il trattamento delle patologie andrologiche (come il deficit erettile) da un'idea della potenzialità del loro utilizzo. Certo, seppur abbiamo una base scientifica evidente, dobbiamo ancora lavorare per conoscere ed utilizzare al meglio queste piante. Comunque, le basi le abbiamo e quindi dobbiamo essere ben predisposti al loro utilizzo, seppur tenendo bene in considerazione il paziente ideale da trattare.



Quale colazione per l'Uomo in salute? Continental or Italian breakfast?

NLa salute dell'Uomo, sia quella generale che quella andrologica, è fortemente determinata dalla sua **alimentazione**. Il sovrappeso e l'obesità, il diabete, l'ipertensione arteriosa e gli altri fattori di rischio cardiovascolari reversibili costituiscono fattori di rischio anche per il deficit della funzione erettile, e quindi la loro prevenzione è la base per il mantenimento della salute dell'uomo. La colazione rappresenta idealmente il principale pasto della giornata. Nella **dieta Mediterranea**, definita come parte del patrimonio culturale immateriale dell'umanità dall'UNESCO il 16 novembre 2010, la colazione rappresenta il momento in cui il lavoratore acquisisce quella quota di energia che lo dovrebbe aiutare a svolgere le sue attività più a lungo possibile, senza dover ricorrere ad un secondo pasto. Per rispondere al titolo di questo breve articolo è necessario in prima battuta definire i concetti di colazione italiana e colazione continentale, rifuggendo dai luoghi comuni che vogliono necessariamente mostrare la dieta italiana come quella più sana. La colazione italiana vera, infatti, oggi è spesso definibile secondo tre stereotipi principali: la "non colazione" (abitudine che si sta diffondendo sempre di più anche fra i giovani), la colazione a base di caffè latte/cappuccino e paste artigianali o industriali/biscotti, o la colazione supposta sana (spesso basata su cereali di vario tipo). In realtà la vera colazione mediterranea sarebbe tutt'altro. La si vede ancora (anche se sempre più di rado) in alcune aree rurali. La vera colazione mediterranea dovrebbe essere avere come fonte di carboidrati (farinacei) il **pane "grezzo"** in crosta: un pane che richiede masticazione, ad alto contenuto in fibre e quindi a basso indice glicemico, meglio se contenente frutta secca, che fornisce energia di lungo utilizzo. Al pane si possono vedere aggiunti dei **frutti secchi** (ricchi in minerali ed acidi grassi essenziali) e/o freschi (ricchi in vitamine ed

altri antiossidanti, come i flavonoidi, ed ancora in fibre solubili). Altra possibilità è l'aggiunta di un piccolo pezzo di formaggio e di acqua e/o caffè. Questo modello lo si vede in diversi punti dell'area mediterranea e sicuramente costituirebbe un ideale per la maggior parte degli uomini, anche se ormai totalmente desueto. Il modello continentale "sano" in realtà non si discosterebbe molto da questo. Il difetto della colazione continentale moderna (quella da hotel, per intenderci) è quello di essere ad alto indice glicemico per l'ampia presenza di carboidrati ad alto contenuto in zuccheri semplici e/o ad altissimo indice glicemico perché poverissimi in fibre (es: plumcakes, waffles, pancakes, muffins... tutti dolci che si sciolgono in bocca, senza richiedere masticazione!). I **cereali** da colazione possono essere salutari se sono cereali integrali (es.: avena, muesli), ma non quando sono caramellati, rivestiti di miele e/o cioccolato al latte, specie se soffiati. Un altro veleno della colazione occidentale, che sempre più di frequente travia quella mediterranea, è l'assunzione mattutina di succhi di frutta (leggasi succhi, non spremute!), ricchissimi in fruttosio: contrariamente a quanto suggerirebbe il nome (zucchero della frutta, quindi sano), il fruttosio predispone allo sviluppo di iperuricemia e danno vascolare precoce, oltre che ad ipertrigliceridemia e diabete, tutti fattori di rischio per il deficit erettile! La controparte "positiva" della colazione continentale è invece il maggiore apporto proteico, anche se derivante spesso da alimenti estremamente calorici (es.: burro, formaggi iperlipidici) o salumi (ancora una volta grassi e gravati dall'alto contenuto in nitriti e nitrati). In un mondo occidentale in cui il lavoro è più spesso caratterizzato da uno stress psicologico che non fisico, la colazione dell'uomo moderno potrebbe essere relativamente più ricca in proteine, riducendo proporzionalmente la quota di calorie derivante dai carboidrati.



Quindi come dovrebbe essere strutturata la colazione ideale per mantenere la salute maschile? La ricetta è abbastanza semplice:

- Una o due fette di pane semintegrale o integrale (non pre-tagliato)
- Un frutto fresco e/o 30 grammi di frutta secca sgusciata
- Acqua e tè/caffè senza zucchero, eventualmente macchiati con un po' di latte.

Per chi predilige la **colazione salata** il frutto potrebbe essere sostituito da un piccolo pezzo di formaggio (meno di 50 grammi). Chi digerisse bene il latte potrebbe assumerlo con Muesli integrale e/o fiocchi di avena. Ovviamente questi consigli generali non sostituiscono le indicazioni specifiche che potrebbe fornire un dietologo o un nutrizionista per condizioni particolari. Inoltre, acquisiscono particolare significato se applicate in un quadro di miglioramento globale delle abitudini alimentari e di igiene di vita generale, includendo adeguata **attività fisica** e astinenza dal fumo di sigaretta. Dosi e premi saranno infatti molto diverse per chi si alza la mattina e corre 30 minuti prima della colazione e per chi si alza per passare dal letto alla sedia davanti al PC...



La piccola ape, indicatore della salute ambientale

Quando ci si sofferma a riflettere sul valore delle piccole cose, può capitare di posare per un attimo il pensiero e lo sguardo su quel minuscolo insetto che ogni giorno, nella totale indifferenza della maggior parte degli umani, opera silenziosamente alla ricerca di nettare e polline (fonti vegetali di carboidrati e proteine necessari al metabolismo degli apoidei e delle loro colonie).

A noi piace parlare qui di *Apis mellifera ligustica* (Spinola, 1806), dal nome del naturalista italiano (Massimiliano Spinola) che l'ha scoperta e classificata: è la cosiddetta "ape italiana", che troviamo ancora oggi come la sottospecie più diffusa a livello mondiale, quale che sia la latitudine, il clima e la disponibilità di cibo che la natura e le caratteristiche del posto le riservano.

Il suo saper fare le cose per bene è la cifra nella quale la nostra ape da miele è particolarmente vocata, nonostante le tante e crescenti avversità che ogni giorno ne ostacolano l'esistenza: patologie e parassiti esotici, avversità climatiche, manipolazioni genetiche e ibridazioni, prodotti chimici impiegati a sproposito in campo agricolo e nella stessa apicoltura.

Sappiamo tutti che l'ape mellifera, produce miele e tante altre cose buone derivate dall'attività dell'alveare: polline, propoli, cera d'api, pappa reale e persino veleno utile a chi viene desensibilizzato alle allergie.

Meno si sa, purtroppo, circa la funzione principale dell'ape che è legata fundamentalmente all'ambiente in cui viviamo, al cibo che ingeriamo e all'aria che respiriamo: il servizio di impollinazione ovvero quell'azione costante di trasferimento del polline (materiale fecondante) da un fiore all'altro e, quindi, di riproduzione delle colture entomofile (dipendenti dall'azione pronuba-favorente l'unione a scopo riproduttivo dell'insetto, che è un vettore al pari di acqua, vento e altri animali), che le api da sempre assicurano minuziosamente al Creato.

Per avere un'idea: servono milioni di visite delle api bottinatrici ad altrettante corolle di fiori per poter ottenere qualche chilo di buon miele; mentre accade ciò le api trasportano anche, di fiore in fiore, una miriade di granuli pollinici che feconderanno altri fiori e dai quali deriveranno tanti frutti di migliore qualità e di maggiore grandezza. Moltiplicazioni di frutti e di semi, insomma, altrettanto miracolose di quelle



dei "pani e dei pesci", che non vedremmo accadere in assenza della fondamentale azione impollinatrice dell'ape nostra amica ed alleata.

Quest'azione, all'apparenza minimale, è stata calcolata dalla comunità scientifica che è particolarmente interessata, in questi ultimi anni, al rischio che corre il genere umano a seguito del fenomeno della moria delle api, una iattura che, da ormai una decina d'anni, sta destando grande allarme a livello planetario e che va ricondotta a cause multifattoriali. Di ciò che sta all'origine di questa piaga biblica parleremo semmai in una futura occasione; preme oggi ricordare, invece, quale sia il valore che l'ape mellifera assicura alle sole coltivazioni di interesse alimentare: solo in Italia si parla di oltre 1,5 miliardi di Euro/Anno, che già non è poca cosa; si giunge a 153 miliardi di Euro/Anno, quando il calcolo viene allargato agli Stati membri dell'Unione Europea che sulla materia ha disposto un capillare e scientifico monitoraggio. Sono numeri che debbono far riflettere, perché parlano non solo di quale sia il valore economico generato dalle api mellifere con il loro servizio di impollinazione, ma anche di cosa sta accadendo di grave in questo momento particolarmente delicato per la salute del nostro Pianeta. Le analisi condotte dai team di ricerca europei riferiscono di una contrazione del 9,5% del valore globale dei prodotti commestibili di derivazione agricola. Più in particolare, il solo comparto ortofruticolo registra una perdita produttiva di 50 miliardi di Euro/

Anno, mentre il comparto degli oli di semi evidenzia una perdita produttiva pari a 39 miliardi di Euro/Anno.

Lo studio ha limitato i calcoli sulle sole colture i cui prodotti sono destinati al consumo umano; i ricercatori non hanno tenuto conto della produzione di colture consumate dagli animali da pascolo, della coltivazione di piante per biocarburanti, della produzione sementiera e di fiori ornamentali, dell'impollinazione delle piante spontanee.

Infine, un'altra curiosità: le api mellifere sono sempre più richieste e presenti anche in ambiente urbano. Al di là del fatto di costume ciò che interessa principalmente, in questi casi, è ricordare come l'installazione di alveari e la presenza diffusa di api in aree metropolitane sia da considerarsi un preziosissimo e sensibile sistema di bio-monitoraggio ambientale. ApinCittà, progetto che di recente la FAI-Federazione Apicoltori Italiani ha promosso a partire da Roma Capitale, in collaborazione con l'Amministrazione Capitolina, con l'Arma dei Carabinieri - Comando Forestali e Biodiversità, con prestigiose istituzioni della Ricerca (Istituto Superiore di Sanità, Centro Nazionale delle Ricerche, Consiglio per la Ricerca in Agricoltura, Università La Sapienza e altri atenei), dimostra l'incredibile versatilità di un insetto, l'ape italiana per l'appunto, capace di dirci quale sia la biodiversità vegetale di un ambiente urbano, di incrementarne la diffusione apportando servizi ecosistemici che mai potremmo immaginare procurati da altri animali allevati dall'uomo.



Il benessere va oliato bene!!!

il mastro oleario: intervista a Stefano Caroli

Protagonista indiscusso sulle tavole degli italiani, **l'olio extravergine d'oliva**, pietra miliare della dieta mediterranea, elemento fondamentale per un'alimentazione sana ed equilibrata, sorprende sempre di più per le sue proprietà benefiche per la salute di chi fa di esso un prodotto insostituibile. La nostra penisola può vantare una tradizione olearia risalente a circa 4000 anni fa, quando l'olio era utilizzato non solo per l'alimentazione ma anche nella cosmetica, nell'illuminazione e nel rituale. Già in epoche remote, non lo si riteneva un semplice alimento, bensì un vero e proprio medicinale, avente **riconosciute proprietà** nella cura di svariate patologie. Solo nell'ultimo secolo la scienza ha confermato le teorie che ne giustificavano l'uso nell'antichità in varie malattie; è ricco di acidi grassi che combattendo il colesterolo, abbassano l'incidenza di aterosclerosi e, quindi, di ictus ed infarto; inoltre, la elevata quantità di Vitamina E, polifenoli, fitosteroli, clorofilla e carotenoidi contrastano l'azione dei radicali liberi, rendendo l'"oro verde" un vero **elisir di giovinezza**; recenti studi hanno dimostrato che il consumo abituale di olio d'oliva previene alcuni tumori. Oltre ad essere eccellenza delle nostre tavole, è stato utilizzato per curare l'otite, come purgante e, fino a pochi anni fa, prima della disponibilità della vitamina D, gli anziani agricoltori lo impiegavano per massaggiare i bambini rachitici, per le nevriti, per le distorsioni e per curare il mal di pancia. Per decenni l'Italia ha conservato il primato nell'esportazione olearia e nonostante la concorrenza spagnola e greca, ciò che contraddistingue la produzione italiana è senza dubbio la **qualità**, poiché il nostro Paese è leader indiscusso nel settore dell'extravergine. Dalla potatura alla coltivazione biologica, dalla raccolta, fino ad arrivare alla macinatura ed alla conservazione, la cultura dell'olio extravergine in Puglia oltre ad essere contraddistinta da millenaria tradizione e da uno forte rispetto per il territorio può vantare la presenza del **Consorzio dei Frantoi**

Artigiani. Fondato nel 2014, esso è un ente che aggrega imprese olearie che condividono oltre ad un medesimo metodo di produzione dell'olio extravergine d'oliva uno stesso sistema di valori ed un codice etico; ciò grazie all'occhio attento del **mastro oleario**, che garantisce un prodotto buono, nutriente e sano al giusto prezzo. Nel cuore della Valle d'Itria, Stefano Caroli animato sin da piccolo da una forte passione per l'olivicultura e

la produzione di olio extravergine d'oliva dopo aver lavorato nel frantoio di famiglia dove si effettuava la trasformazione di olive per conto di terzi, intuisce nel 1984 la necessità di cambiare strategia e decide di imbottigliare l'olio con il proprio marchio per valorizzare il territorio e il suo olio extravergine di oliva biologico. L'azienda agricola Caroli è parte integrante del consorzio ed è localizzata a Martina Franca (TA).



Stefano Caroli - Presidente AFP (Associazione Frantoiani di Puglia)

L'obiettivo principale di Stefano è, come ci ha raccontato, la focalizzazione sul rispetto per la natura.

Chi è il mastro oleario ?

È l'artigiano, figura di garanzia per il prodotto per i consumatori. Può contare su professionalità, qualità tecnica e tecnologica del suo frantoio artigiano. Con competenza ottiene olio extravergine di oliva iniziando dalla selezione delle olive stesse per varietà, qualità, grado di maturazione e stato igienico-sanitario, con esclusivo uso di

mezzi meccanici, come del resto è sancito dalla Legge.

Di cosa si occupa nello specifico il mastro oleario?

Al fine di garantire l'alta qualità e la genuinità dell'olio extravergine d'oliva, la figura del mastro frantoiano, iscritto nell'albo dei mastri oleari, costituisce un valore aggiunto e una leva in più per i produttori, occupandosi del periodo di raccolta, che definisce la qualità dell'oliva stessa, della conservazione, produzione dell'olio prodotto e

L'olio extra vergine d'oliva può essere considerato un vero e proprio medicinale con riconosciute proprietà nella cura di svariate patologie

della gestione, utilizzo e smaltimento dei sottoprodotti della lavorazione. L'istituzione dell'albo regionale dei mastri oleari, rappresenta l'occasione per valorizzare il prodotto simbolo della dieta mediterranea.

Quali sono gli obiettivi del consorzio? E come si riceve il marchio?

Per poter utilizzare il marchio del consorzio è necessario che le imprese rispettino una metodologia di produzione comune e che certifichino il frantoio, secondo la norma UNI EN ISO 22005:08, relativa alla rintracciabilità di filiera. Il marchio si può apporre soltanto sulle confezio-

ni contenenti olio extravergine di oliva conforme al sistema di produzione e ai parametri qualitativi in esso contenuti e soltanto superato i controlli periodici. Inoltre, il consorzio fornisce assistenza agli associati per una corretta applicazione del sistema di produzione e nella fase di commercializzazione promuove il marchio collettivo per favorire l'affermazione dei frantoi artigiani nazionali ed internazionali.

Cosa intendiamo per olio extravergine d'oliva biologico? E perché sceglierlo?

Perché un olio possa essere definito biologico la sua produzione deve far riferimento ad una

coltivazione agricola che impieghi solo sostanze naturali, escludendo di conseguenza concimi, diserbanti, insetticidi e derivanti del petrolio. La lavorazione e la produzione devono dunque essere basate sulla prevenzione e sul totale rispetto dell'ambiente. Preferire il biologico significa scegliere un prodotto più salutare e contribuire personalmente alla salvaguardia della natura. La filosofia produttiva di un'azienda biologica non è orientata alla massimizzazione produttiva e allo sfruttamento del terreno, semmai alla qualità del prodotto oltre che alla tutela e alla valorizzazione di piante autoctone e al recupero di produzioni tipiche in via d'estinzione.

Come si dà il giusto valore all'olio che si produce?

Presupposto fondamentale è che ci sia una corretta informazione. Gli effetti salutari della genuinità di un olio extravergine di oliva biologico devono essere parte integrante della nostra cultura. È giusto e doveroso informare il consumatore circa le caratteristiche e i pregi del prodotto rimarcando gli aspetti nutrizionali e salutistici, sottolineando la presenza naturale di antiossidanti, principalmente polifenoli, tocoferoli e Vitamina E, di acidi grassi monoinsaturi e polinsaturi, fondamentali riserve energetiche del nostro organismo.

Nel XVIII secolo il conte Francois de La Peyronie, chirurgo e scienziato alla corte di Louis XIV diagnosticò, per la prima volta, al pene, proprio di sua altezza reale, la malattia che da quel momento aulico avrebbe dato immortalità al suo nome. Il morbo, le cui origini restano oscure, ammorba tuttora un numero ben sottostimato di sofferenti che solo in minima parte giungono ad osservazione, turbati dalle più bizzarre distorsioni che le placche fibrotiche, caratterizzanti l'af-

fezione, conferiscono all'organo virile, rendendo difficile ed al limite impossibile la penetrazione e giungendo nel tempo all'epilogo fatale dell'impotenza! Tuttavia almeno nelle cure dal lontano 1700 ad oggi la malattia, soprattutto più recentemente, è oggetto di attenzioni terapeutiche farmacologiche orali ed infiltrative di crescente efficacia ancorché associate costantemente a trattamento fisico topico con jonoforesi e con sempre più larghi consensi, soprattutto col Va-

cuum proprio per la riconosciuta efficacia antifibrotica di stretching e per l'azione emodinamica ossigenante il tessuto erettile, ciò valendo anche nella riabilitazione peniena postchirurgica.



Scegliamo insieme al tuo andrologo
il **dispositivo vacuum** più efficace
nel tuo percorso riabilitativo.

Riappropriati della tua **salute sessuale**

Per info contatta **MEDIS**
Via Massimo d'Azeglio, 11
20089 Rozzano Milano





Il cacao: fa bene al palato e... non solo

Il cacao è un alimento migrante, che ha sancito contaminazioni culturali tra diverse genti e popoli della terra: probabilmente le origini dei primi raccolti risale a 5.500 anni fa in una zona della foresta amazzonica compresa tra Colombia, Perù, Ecuador e grandi estimatori della bevanda del cacao furono i Maya e poi successivamente gli Aztechi che entrarono in contatto con gli Spagnoli.

Dai racconti dei personaggi al seguito di Cortéz, pare tutti rimasero molto colpiti dall'alto valore simbolico che la coltivazione e consumo del cacao avesse nelle popolazioni indigene tanto da essere considerato un dono divino. L'albero del cacao era ritenuto simbolo di fortuna, sia perché i suoi frutti erano delle vere e proprie monete, sia perché da essi, attraverso un laborioso processo, si produceva una bevanda che dava forza e vigore. Oltre ad esser consumato dopo i pasti in abbondanza per le sue proprietà nutritive. Erano diverse le tradizioni legate a questa pianta e ai suoi frutti, che spesso erano associati ai simboli degli dei: delle vere e proprie cerimonie avevano luogo in occasione della raccolta, preceduta da tredici giorni di castità per i giovani. Leggende legate al consumo del cacao precedettero la diffusione dello stesso in Europa etichettandolo come un cibo fortemente energizzante, afrodisiaco, digestivo.

Ma l'impatto vero e proprio con il gusto e con i costumi dell'Europa è sancito dall'aggiunta dello zucchero, introdotto dagli arabi nel X secolo, nella prelibata ricetta Azteca della Xocolatl. La prima traccia della nuova ricetta si incontra in un papello scritto da un monaco nel "Monasterio de Piedra" vicino a Zaragoza nel 1535.

Da quel momento la cioccolata calda declinata in diverse profumazioni fiorite e speziate diventa un dono della Corte di Carlo V al resto d'Europa diventando in breve tempo celebrata delizia del palato.

Oggetto del desiderio di salotti nobiliari di tutte le corti, alimento privilegiato utilizzato dal clero per supplire alla fame nel periodo di quaresima,



bevanda adottata dalla borghesia evoluta del secolo dei lumi.

La rivoluzione industriale, l'utilizzo di nuovi macchinari, hanno consentito al cioccolato di divenire bene di lusso a disposizione delle masse all'inizio del novecento, conoscendo infinite declinazioni gustose e golose.

Le fave di cacao appartengono ai prodotti alimentari naturalmente più ricchi in molecole polifenoliche (circa il 6-8% del peso secco); tra queste sono di interesse il gruppo dei flavonoidi nella sottoclasse dei flavan-3-oli (*flavanoli*), in particolare le catechine ((-)- epicatechina e (+)-catechina), le cianidine e le procianidine; oltre a metilxantine (caffeina e teobromina).

Queste sostanze sono state notevolmente studiate per i benefici apportati alla salute umana (bio-attività), e in particolare per: funzionalità cardio-vascolare e pressione arteriosa, miglioramento dello stato di **stress e del tono dell'umore**, contenimento dei fenomeni infiammatori, attività antiossidante-antiage. Tali miglioramenti delle succitate funzioni biologiche, conseguenti al consumo di derivati di cacao, sono state ben dimostrate da numerosi studi scientifici, pubblicati su riviste indicizzate e condotti

secondo i criteri di *evidence based medicine (EBM) e peer reviewed*.

Nell'anno 2014 i Flavanoli del Cacao hanno ottenuto il riconoscimento da parte di EFSA, e quindi dell'Unione Europea, mediante una *scientific opinion* ref. Q-2012-00002 (in accordo all'Art. 13(5) del Regolamento (EC) 1924/2006) per quanto concerne il contributo di salute apportato su l'elasticità vascolare ed il flusso ematico: "...cocoa flavanols help maintain the elasticity of blood vessels, which contributes to normal blood flow...". Il percorso si è concluso con l'attestazione del seguente Health Claims, rivendicabile per il consumo suggerito di almeno 200mg/die di flavanoli del cacao. I flavanoli del cacao contribuiscono al mantenimento del **l'elasticità dei vasi sanguigni, che contribuisce al normale flusso ematico**.

Questo autorevole riconoscimento da parte del massimo consesso scientifico europeo inerente la sicurezza degli alimenti, è certamente un elemento di attestazione istituzionale circa il contributo al fisiologico benessere derivante dal consumo di cacao ed alimenti di cioccolato derivati.



Sindrome di La Peyronie e stili di vita: possibili correlazioni

Da anni sentiamo parlare e discutiamo di questa sindrome rara chiamata di De La Peyronie o conosciuta anche come Induratio Penis Plastica (IPP), le cui cause sono ancora sconosciute e non ancora ben accertate. La malattia rappresenta una delle principali cause di una particolare condizione patologica, nota come **pene curvo**. Il suo nome è legato al primo medico chirurgo che, nel 1743, ne descrisse le caratteristiche principali, cioè François de Gigot De La Peyronie, (Montpellier, 15 gennaio 1678 – Versailles, 25 aprile 1747), medico francese, chirurgo della corte del re di Francia. Questa curvatura è determinata da una perdita di elasticità della tunica albuginea ovvero della fascia di rivestimento che riveste i corpi cavernosi del pene, con formazione di tessuto fibrocalcifico; si viene così a creare una deformità del membro, che assume incurvamenti, talvolta importanti, verso l'alto, il basso, destra, sinistra, andando a determinare alterazioni della normale morfologie del pene che appare a volte ripiegato su se stesso, girato o strozzato (pene a twist, a clessidra, a concord, etc).

Molteplici sono state le teorie proposte per motivare una spiegazione a tale situazione patologica: microtraumi, disturbi del circolo vascolare penieno secondario a patologie quale ipertensione, diabete, correlazione con alcuni fattori di rischio, quali il fumo. In questa sede, riferiamo di alcune situazioni che possono aver contribuito

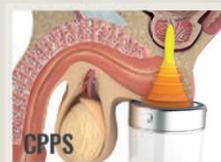
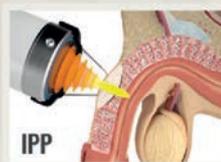
o scatenato questa sindrome e per fare questo siamo partiti da una nostra esperienza condotta nella regione Puglia.

Nel 1998, la SIA, Società Italiana di andrologia, da vita al GISI (Gruppo Italiano Studio dell'Impotenza) e nel corso del 2017 nello studio multicentrico IPPOS (studio osservazionale IPP) e sua successiva integrazione, promuove un questionario volto ad indagare gli stili di vita dei pazienti affetti da IPP, da affiancare ai consueti esami clinici. Le 57 domande del questionario (40 precodificate, 17 a risposta libera) sono raggruppate in 5 sezioni: dati generali, stili di vita, alimentazione, condizioni di salute, vita privata (ossia dati sulla sessualità). L'analisi statistica dei dati rilevati ha fornito interessanti indicazioni sulle relazioni esistenti fra alcune caratteristiche dei pazienti visitati, fra cui quelle che maggiormente interessano la clinica hanno a che fare con i sintomi specifici del "morbo di De La Peyronie", risultati significativamente correlati con vari elementi (fumo, contatto con sostanze tossiche, co-morbilità, rapporti sessuali con prostitute). Un altro elemento valutato è la ridotta percezione della patologia da parte degli stessi pazienti affetti, dedotta dalla non congruenza delle opinioni personali sulla deviazione del pene in erezione e la misura clinica della curvatura dello stesso.

Il deficit erettile viene diagnosticato, com'è logico, con frequenza significativamente maggiore

tra i pazienti di 60 anni e più, nonché tra coloro che hanno subito interventi chirurgici: variabile, questa, notoriamente correlata all'età, ma che soprattutto comprende gli interventi chirurgici alla prostata, che possono portare a disfunzioni fisiologiche o psicologiche di tal genere. Non vi è, peraltro, una relazione significativa dell'eventuale deficit erettile con una pregressa diagnosi di IPB (ipertrofia prostatica benigna) o con l'assumere farmaci per IPB, non si sono osservate relazioni con altre variabili "anamnestiche", compresa l'assunzione di alcolici in genere: tuttavia, contando solo coloro che fanno uso di alcolici, si rileva una relazione significativa ($p < 0,02$) tra la quantità giornaliera di bevande alcoliche ingerite ed IPP. Proseguendo nell'analisi, vengono riscontrate relazioni statisticamente significative dall'incrocio della variabile *deviazione del pene in erezione* con altre variabili come il contatto con sostanze tossiche sul posto di lavoro (il 96,3% di chi ha trattato sostanze tossiche ha denunciato l'incurvamento del proprio pene, contro il 77,1% di coloro che non hanno avuto a che fare con tali sostanze: $p < 0,05$) o all'aver avuto rapporti con prostitute. Interessanti sono stati, quindi, gli spunti che ci hanno aiutato a capire come alcuni stili di vita si possano correlare con IPP. Certo potendo estendere questo questionario potremmo avere delle interessanti risposte e valutazioni, siamo aperti a chiunque voglia collaborare in tal senso.

STORZ MEDICAL
COMPETENZA IN ONDE D'URTO



MADE IN SWITZERLAND



Onde d'urto in urologia: disfunzione erettile, induratio penis plastica e sindrome da dolore pelvico cronico

www.storzmedicalitalia.it



Salute e benessere del maschio, la protesi del pene: un semplice sogno o una solida realtà?

La disfunzione erettile (DE) è definita come la persistente inability a raggiungere e mantenere un'erezione che consenta di avere rapporti sessuali soddisfacenti.

È una condizione molto frequente, con una prevalenza totale del **52%** in uomini tra 40-70 anni, ed è di circa il 12.8% nella popolazione adulta maschile (in Italia se ne stimano 3 milioni di casi), aumenta con età ed è correlata a specifici fattori di rischio, tra i quali si ricordano sicuramente fumo, obesità, ipertensione arteriosa, diabete mellito ed ogni condizione che mini l'integrità vascolare. Tale prevalenza è stimata in aumento: da 152 milioni del 1995 a 322 milioni nel 2025.

Un problema, quindi, rilevante e di grande impatto sociosanitario, ma che oggi ha una soluzione praticamente nella totalità dei casi, grazie non solo all'innovazione farmacologica, ma anche alla possibilità di impianto di **protesi peniene**.

Ancora oggi misconosciute, spesso i pazienti candidati a tale presidio sono ignari dell'esistenza dello stesso, ed anche i medici non specialisti ne sanno poco a riguardo e ne parlano ancora meno.

Ma qualcosa sta cambiando. **3.000 impianti all'anno in Europa**, dei quali 500 in Italia, con un trend positivo in crescita, e sempre meno un tabù di cui parlare.

Nel 90% dei casi si tratta di soggetti con disfunzione erettile non responsiva a prime linee terapeutiche. Una gran parte di essi è costituita da persone sopra i 50 anni che hanno superato un problema oncologico grazie a prostatectomia radicale, che però ha lasciato tale deficit residuo.

Si tratta, infatti, di una soluzione pratica e più che discreta. Occorre sfatare il vecchio mito della protesi come dispositivo "esterno" e, quindi, scomodo ed antiestetico. E', invece, un tipo di

La disfunzione erettile colpisce il 52% degli uomini tra 40-70 anni

impianto totalmente invisibile ad occhio nudo, frutto delle più innovative tecnologie biomediche..

L'impianto di protesi peniene è considerato l'approccio di ultimo livello, nei pazienti non responsivi agli altri tipi di trattamenti medici.

Le protesi peniene si classificano in **"idrauliche"** e **"non idrauliche"**.

Le prime, protesi peniene di ultima generazione, sono di solito "tricomponenti", cioè costituite da due cilindri che vengono inseriti nei corpi cavernosi, da un dispositivo di attivazione allocato nel sacco scrotale e da un serbatoio con soluzione fisiologica posizionato spesso in addome. I due cilindri sgonfi in situazioni di riposo (mimando così una fisiologica flaccidità del pene) si possono gonfiare con il liquido conservato nel serbatoio, conferendo così al pene una rigidità ottimale ai rapporti, durante i quali sensibilità e piacere dell'uomo non sono alterati.

Le altre protesi, le non idrauliche, sono costituite solo da due cilindri inseriti nei

corpi cavernosi che danno una costante rigidità sufficiente alla penetrazione. I primi impianti di protesi peniene risalgono agli inizi degli anni '70. Tanta strada da allora è stata percorsa, i materiali si sono evoluti, le complicanze ridotte, la funzionalità dei dispositivi di ultima generazione è giunta ad un livello impressionante.

Si tratta di un vero motore e propulsore del benessere di coppia. A beneficiarne, infatti, è in primo luogo il maschio, che ritorna a sentirsi **più uomo**, più sicuro di sé e più felice nella consapevolezza di poter nuovamente soddisfare la partner.

Bisogna, infatti, ricordare che spesso si parla di pazienti che hanno subito interventi di chirurgia maggiore, come ad esempio prostatectomia o cistectomia radicali, in seguito a problemi di tipo oncologico o incappati in gravi traumi con ripercussioni sull'integrità anatomica a livello pelvico (questo è il caso di molti giovani). In entrambi questi casi vi è una qualità di vita inficiata in modo considerevole, che può essere quindi ritrovata grazie a questi dispositivi di nuova generazione

E non si tratta semplicemente di avere un rapporto sessuale; si **riaccende l'intimità**, e la vita riprende una serenità negata fino a quel momento.

Allo stesso modo le donne sono non solo più soddisfatte fisicamente, ma più felici anche per un senso di condivisione della nuova rigenerata condizione del partner.

È in definitiva un chiaro esempio di incontro tra medicina e le nuove tecnologie; le protesi peniene sono una solida realtà a dimostrazione di quanto il mondo non solo stia cambiando, ma in effetti sia già cambiato.

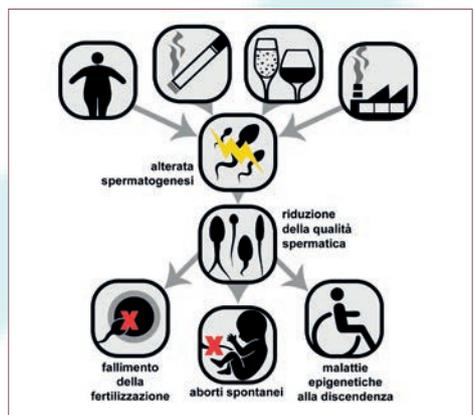


Seme sentinella

Un' "Antenna Epidemiologica Andrologica" nelle aree a rischio ambientale d'Italia (SIN) a tutela della salute pubblica per le attuali e future generazioni

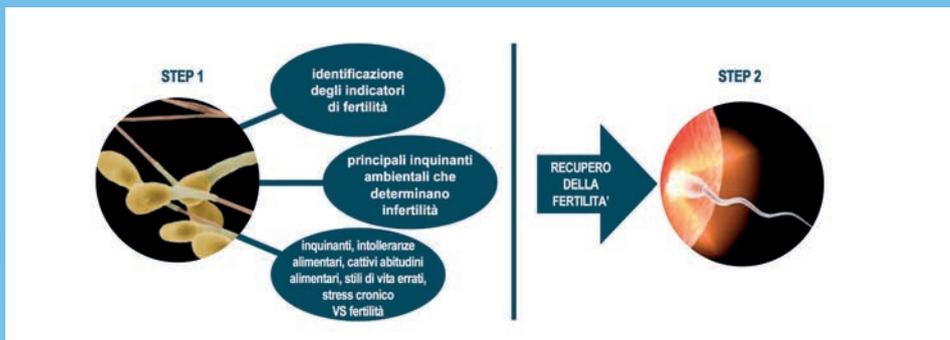
Il Piano Nazionale per la Fertilità del maggio 2015 "difendi la tua fertilità, prepara una culla nel tuo futuro" per la prima volta in Italia, inserisce la Fertilità al centro delle politiche sanitarie ed educative del nostro Paese, considerandola come bisogno essenziale non solo della coppia, ma dell'intera società. Un capitolo intero dello stesso è incentrato sui fattori ambientali che incidono in maniera importante sull'apparato riproduttivo e quindi sul tasso di fecondità. D'altronde, lo specchio più fedele di tale influenza "negativa", è particolarmente evidente nell'andamento degli aspetti quali-quantitativi del liquido seminale, che **negli ultimi 40 anni, nei paesi industrializzati ha subito un calo drammatico con riduzione della concentrazione spermatozoaria del 59.3%**, contribuendo in maniera sostanziale alla riduzione delle nascite, sebbene il trend di infertilità non è geograficamente omogeneo, ma presenta delle differenze di aree nell'ambito della stessa nazione o addirittura della stessa regione. In verità, già un primo studio effettuato dal Centro di Andrologia dell'Università di Pisa, su circa 10.000 uomini valutati nell'arco di 20 anni dal 1975 al 1995 (età media 29 anni), dimostrava una grande variabilità territoriale nazionale, legata a fattori ambientali, alimentari e di stile di vita. In Italia, le aree con il peggioramento più significativo risultarono essere quelle urbane metropolitane (Roma, Milano, Napoli e Palermo mostrano un peggioramento che variava dal 10 al 17%) rispetto a quelle dei centri rurali. Inquinamento da metalli pesanti, polveri sottili, inquinanti noti e ignoti, uniti allo stress della vita urbana, all'uso di alcool e droghe e alla riduzione drastica delle ore di sonno, peggiorano nettamente l'ambiente in cui gli spermatozoi maturano. Una migliore qualità di vita, meno stress, meno inquinamento, ritmi quotidiani più umani

e alimentazione più territoriale nelle aree rurali ha un ruolo protettivo per la salute globale e la fertilità. Sta di fatto che nelle aree dove maggiore è la pressione ambientale, vi è una maggiore incidenza di patologie cronico-degenerative come quelle oncologiche, malformazioni congenite a partire proprio da quelle uro-genitali, indici di salute complessiva più sfavorevoli e, in Italia, purtroppo, esistono diverse aree da Nord a Sud che presentano criticità ambientali dove, peraltro, vivono oltre 5.5 milioni di persone (fig.1 e 2).



Lo **studio SENTIERI** (studio epidemiologico dei residenti nei 45 siti contaminati a priorità nazionale/regionale per le bonifiche, SIN/SIR) dell'Istituto Superiore di Sanità, è stato il primo che ha tracciato, in più rapporti, un bilancio sulla valutazione dei livelli di rischio (mortalità e morbilità) nelle comunità che vivono vicino a siti inquinati riconoscendo che l'esposizione ad agenti ambientali svolge un ruolo importante sulla salute pubblica. **L'ultimo rapporto presentato il 12 giugno 2018 presso il Ministero della Salute ed in fase di pubblicazione ha rilevato un aumento del rischio di contrarre tumori maligni del 9% tra 0 e 24 anni e nei giovani tra 20 e 29 anni un eccesso del 50% di linfomi non-Hodgkin e del 36% di tumori del testicolo**

ponendo una particolare preoccupazione anche per eccesso di ricoveri di bambini nel primo anno di vita. A tal proposito, nel 2017 già su Lancet Oncology, lo IARC (International Agency for Research on Cancer) aveva posto l'accento sull'aumento di incidenza delle patologie tumorali nella prima infanzia nei paesi occidentali ed, in particolare, in Italia, che detiene la maglia nera in Europa. Questo aumento di patologie oncologiche infantili essendo, ovviamente, breve il tempo di esposizione ad agenti inquinanti, pare spiegarsi con alterazioni epigenetiche (successive alla fecondazione dello ovulo) indotte nel periodo embrio-fetale e, quindi, **nell'alterazione della programmazione fetale ("fetal programming") e/o con alterazioni epigenetiche trasmesse già dai gameti (spermatozoo od ovulo) nel pre-concepimento ed, in particolare, il gameete maschile, per la maggiore suscettibilità agli stress endogeni ed esogeni** (fig.3), potrebbe avere un ruolo preminente rispetto a quello femminile nel determinare lo stato di salute della progenie. Infatti, la sensibilità del seme agli agenti nocivi ambientali, insieme a recentissimi studi che mostrano una relazione fra infertilità maschile, patologie croniche, comorbilità e addirittura mortalità ne indicano una sua utilità come marker ottimale di esposizione ambientale e importante indicatore di salute generale. Bisogna anche dire che, la raccolta di dati sui tumori e altre malattie croniche con lunga latenza rappresentano informazioni indicative, ma poco efficaci per poter avviare un contenimento dei rischi per la generazione attuale e quelle future. La necessità di considerare la dimensione "temporale" nella valutazione /gestione dei rischi sanitari nelle aree a maggiore pressione ambientale con una forte attenzione al futuro delle comunità appare, pertanto, estremamente importante sia dal punto di vista etico che scientifico. Ed è di fondamentale importanza dedicare uno sforzo in più verso la prevenzione o la riduzione degli impatti sulla salute delle popolazioni che vivono nelle aree a maggiore rischio ambientale per dare priorità a misure di prevenzione e/o mitigazione del danno identificando i segni precoci di modificazione funzionale o strutturale prima che si manifesti il danno clinico, valutando soprattutto quei **sistemi organo-funzionali "sentinella"**, che appaiono essere più sensibili alle modificazioni endogene ed esogene, ossia quelli che prima di altri subiscono gli effetti. In tale ottica, vista la particolare vulnerabilità dell'apparato riproduttivo alle "interferenze"



provenienti dall'ambiente, soprattutto in alcuni periodi critici e sensibili dello sviluppo biologico come lo sviluppo intrauterino, l'infanzia e l'adolescenza, dove l'elevato tasso di proliferazione cellulare ed i cambiamenti dei sistemi metabolico, ormonale e immunologico rappresentano delle vere e proprie "finestre" espositive, difendere la Fertilità significa non solo promuovere la salute riproduttiva, ma fare prevenzione primaria per patologie cronico-degenerative nell'adulto e, come si diceva prima in relazione agli effetti trans-generazionali indotti dalle sostanze inquinanti trasmissibili per via epigenetica attraverso la linea germinale, in particolare, maschile (*gli spermatozoi sono più sensibili agli stress endogeni ed esogeni, perché dalla pubertà in poi a differenza degli ovociti presenti già alla nascita subiscono replicazioni continue con più possibilità di subire mutazioni, maggiore sensibilità agli stress ossidativi per ridotta presenza di enzimi antiossidanti a causa del minor spazio citoplasmatico e notevole presenza di acidi grassi polinsaturi di membrana, bersagli elettivi dei radicali liberi dell'ossigeno*) vuol dire fare prevenzione anche per le generazioni future, riducendo la suscettibilità di queste ultime a patologie cronico-degenerative e neoplastiche nell'infanzia ed in età adulta.

Pertanto, per ridurre le disuguaglianze in termini di salute da fattori di nocività ambientale, bisognerebbe partire proprio dalle aree dove maggiore è la pressione ambientale con programmi innovativi di prevenzione primaria e sorveglianza sanitaria considerando sistemi organo-funzionali estremamente precoci e sensibili alle noxae (ovvero fattori in gradi di nuocere) ambientali, come l'apparato riproduttivo, "Organo Sentinella, che risulta utile valutare al fine di una salvaguardia attiva della salute pubblica. A tale proposito già alcuni studi pubblicati dal nostro gruppo di ricerca nell'ambito del **progetto EcoFoodFertility** (fig.4), **uno studio di biomonitoraggio umano multicentrico**, che, partito proprio dall'area della "Terra dei Fuochi", oggi si sta estendendo nelle aree ambientali critiche non solo d'Italia, indicano nel seme una ottima chiave di lettura del rapporto ambiente salute, un biomarker estremamente sensibile all'esposizione ambientale. Infatti, in un confronto fra 222 maschi sani omogenei per età, indici di massa corporea e stili di vita equamente distribuiti fra l'area Nord della Provincia di Napoli e basso Casertano, nota come "Terra

dei Fuochi" che rientra nel sito di interesse regionale (SIR) Litorale domizio-Flegreo (quello più popoloso con circa 2.5 milioni di abitanti e con la maggiore estensione territoriale fra tutti i SIN d'Italia) ed un'area a basso impatto ambientale nel salernitano Alto Medio Sele, riscontrammo differenze statisticamente significative con più metalli pesanti nel sangue e soprattutto nel seme, alterazioni dell'equilibrio delle difese antiossidanti e detossificanti nel liquido seminale e non nel sangue, ridotta motilità spermatica, aumentato danno al DNA degli spermatozoi e maggiore allungamento dei telomeri spermatici e non in quelli leucocitari (fig. 5) nei residenti della Terra dei fuochi rispetto a quelli provenienti dall'area dell'Alto-Medio Sele. Ancora, in uno studio retrospettivo pubblicato a marzo 2018 abbiamo confrontato 327 campioni di liquido seminale di maschi omogenei per età, provenienti dall'area SIN pugliese (lavoratori ILVA di Taranto e residenti di Taranto), area SIR campana (residenti in Terra dei Fuochi) e aree a più bassa pressione ambientale (Palermo, ed Alto medio Sele nel Salernitano) (fig. 6), misurando i livelli di PM10, PM2.5, Benzene nelle diverse aree e verificando come il parametro seminale più sensibile ai tassi di inquinamento atmosferico risultava essere il DNA spermatico (tabella 1). Infatti, i livelli di frammentazione eseguiti con due tecniche (SCD e Tunel test) erano significativamente maggiori di circa il 30% nei maschi provenienti da Taranto e Terra dei Fuochi rispetto a quelli di Palermo e dell'area salernitana. Questi lavori pubblicati insieme ad altri che abbiamo recentemente

presentato in consessi internazionali ed in fase di sottomissione per altre pubblicazioni, stanno confermando **l'affidabilità del liquido seminale come marker sensibile e precoce di Salute Ambientale e, dunque, potente strumento di valutazione di impatto ambientale per la misura del rischio salute che non è solo di tipo riproduttivo, ma generale per le attuali e anche per le future generazioni** in base alle recenti evidenze sugli effetti transgenerazionali (epigenetica/game-tica). Ovviamente, individuare sensibili, precoci e potenzialmente predittivi indicatori di rischio salute potrebbe essere di immediata utilità per i policy makers al fine di orientare interventi di risanamento di aree che hanno criticità ambientali, dunque misure concrete di salvaguardia collettive che investono il territorio e la sua organizzazione sociale e produttiva, monitorando tali interventi attraverso la valutazione dell'indicatore seminale, oltre che **programmi innovativi di prevenzione primaria partendo proprio dai biomarcatori riproduttivi per la salvaguardia della salute pubblica**. Pertanto, per una maggiore efficacia preventiva nei confronti delle patologie cronico-degenerative, in particolare nelle aree a rischio ambientale, bisognerebbe oltre che rendere più rapidi gli aggiornamenti dei registri tumori, che comunque registrano un dato epidemiologico importante, ma di esito, ossia di fatto avvenuto, bisognerebbe identificare i segni precoci di modificazione funzionale o strutturale prima che si manifesti il danno clinico, monitorando i biomarcatori riproduttivi che danno informazioni più precoci e potenzialmente predittivi di danni futuri anche di salute generale. In definitiva, il mondo della riproduzione ed in particolare l'**Andrologia** in tale prospettiva può avere un ruolo fondamentale per costruire "**l'antenna epidemiologica**" precoce nei territori a rischio a servizio del nostro Paese che pur essendo il più bello al mondo sconta ancora troppo il peso della cattiva gestione dell'ambiente!



Dott. Stefano Ciatti

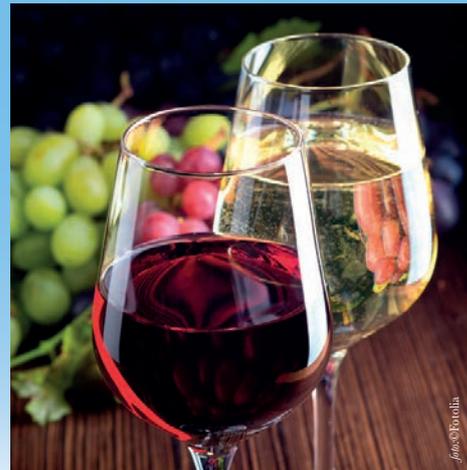
Medico chirurgo flebologo docente della Scuola Internazionale di Medicina Estetica di Roma, presidente dell'Associazione VinocSalute con sede in Montalcino dal 2003



Dal vino tanti ossidanti per lui

Il vino bevuto un bicchiere al giorno all'interno di un corretto regime alimentare fa bene alla salute. È vero che nel vino la componente alcolica risulta altamente negativa per l'organismo umano, ma è anche vero che nel vino, in particolare modo in quello rosso, ci sono polifenoli come il resveratrolo che, in quanto antiossidanti, bloccano l'azione dei radicali liberi e proteggono l'organismo da molte malattie, incidendo fortemente in modo positivo sull'invecchiamento cellulare e quindi sull'allungamento della vita. Questa importante azione va a beneficio del sistema circolatorio, di quello gastroenterico, di quello ormonale, soprattutto femminile e, non ultimo, sulla prevenzione di certe forme tumorali. Agendo sui processi ossidativi **anti invecchiamento**, ecco come il vino e i suoi derivati, sono oggi sfruttati dall'imprenditoria estetica e farmaceutica per la bellezza del nostro corpo. Il resvera-

tolo ha un'azione antinfiammatoria, cardioprotettiva, epatoprotettiva, antitumorale, antiobesità, antiaggregante piastrinica, antiosteoporosi, anti-diabetica, antimicrobica, neuroprotettiva. Ed in aiuto di queste proprietà viene anche lo sport. Da uno studio effettuato dall'**Associazione Vino e Salute** di Montalcino si evince come, molti sportivi, prediligano bere un bicchiere di vino rosso la sera prima della performance sportiva proprio per combattere i radicali liberi responsabili dell'affaticamento muscolare. Che tutto questo abbia dei fondati riscontri scientifici lo si evince anche dagli studi effettuati sulla dieta mediterranea da Ancel Keys, lo studioso americano trapiantato in Italia, che attraverso la sua piramide evidenzia fra i tanti alimenti positivi per il nostro organismo, il vino, con un consumo moderato. L'azione degli antiossidanti sul sesso maschile riguarda soprattutto il sistema circolatorio con la protezione della parete



arteriosa, l'azione antitrombotica e la riduzione dell'aggregazione piastrinica. Caratteristiche queste ultime del famoso French Paradox e cioè la minore mortalità cardiovascolare in Francia rispetto al resto dell'Europa nonostante l'elevato consumo di grassi saturi con l'aumento del colesterolo buono (HDL) e la diminuzione del colesterolo cattivo (LDL).

Quindi bere un bicchiere di vino al giorno **fa bene** e il nostro compito è quello di educare i giovani ad un corretto uso ricordando sempre che negli sbalzi e nelle stragi del sabato sera poca responsabilità ha il vino a differenza dei superalcolici soprattutto se associati con la birra.

Dott. Stefano Bertolini

Medico chirurgo



DIRETTORE SCIENTIFICO
IoUomo | SIA



Quando Lui è stanco, basta una tisana?

Ci sono molte patologie che possono influenzare la vita sessuale degli uomini, ma anche soggetti in buona salute possono andare incontro a dei momenti dove le "prestazioni" sotto le lenzuola possono non essere più all'altezza delle proprie abitudini o aspettative: lo stress per il lavoro, i problemi in famiglia, i conti che non tornano alla fine del mese,

le marce forzate che spesso dobbiamo affrontare per far incastrare tra loro tutti gli impegni della giornata. Sono tutte situazioni che possono influire negativamente sulle nostre performance. Come possiamo porvi rimedio? Sicuramente il primum movens deve essere quello di cercare, per quanto possibile, di ridurre i fattori stressogeni ed, oltre a questo, una dieta sana ed una costante attività fisica possono già essere sufficienti

a migliorare le prestazioni... ma, quando tutto questo non fosse sufficiente, la natura, maestra e madre, ci viene incontro.

Numerose sono le **piante intere**, le radici ed i frutti, che nel corso della storia della medicina, sia quella cosiddetta popolare, sia nella pratica medica più moderna, sono state utilizzate per il loro effetto sul desiderio, la durata e l'erezione. Esistono centinaia di studi clinici condotti nel

mondo, specialmente nell'area asiatica, dove, rispetto al mondo occidentale, esiste un "rapporto più stretto" tra la medicina tradizionale e la medicina moderna, la cosiddetta "medicina basata sulle evidenze" che comprovano l'utilità di numerose piante officinali, cioè quelle piante utilizzate nelle officine farmaceutiche per le preparazioni di specialità medicinali.

Molte di queste piante sono liberamente acquistabili presso le farmacie e le erboristerie di tutte le città. Ma si possono trovare anche online, facendo però attenzione ad acquistarle solo su siti di case farmaceutiche e di prodotti fitoterapici (ne esistono a decine) in quanto gli unici a poter garantire gli standard di **purezza e sicurezza**. Infatti, sebbene si tratti di prodotti cosiddetti "da banco", cioè specialità medicinali per cui non è necessaria la prescrizione medica, contengono comunque delle sostanze che possono, se impropriamente lavorate, portare a conseguenze negative sulla salute.

Quelle riportate qui di seguito sono solo alcune delle piante che si possono utilizzare per migliorare le prestazioni e dare una nuova verve alla vita sessuale, quelle con le più forti e numerose evidenze scientifiche, ricordando sempre di tenere come riferimento il proprio Andrologo e il proprio Medico di Famiglia che potranno consigliare anche altri prodotti naturali.

La prima di tutte e la più importante è la ***Turnera aphrodisiaca***, detta comunemente Damiana: uno studio del 2012, condotto da Estrada-Reyes R. e collaboratori ha dimostrato come le vie metaboliche dell'ossido nitrico siano interessate dall'effetto pro-sessuale della Damiana principalmente a livello del sistema nervoso centrale, con un effetto generale che viene tecnicamente definito like-PDE₅-I, cioè simile all'effetto che hanno sostanze di sintesi molto note, quali il sildenafil, il vardenafil, il tadalafil, l'avanafil e altre. La dose giornaliera raccomandata è di 40 mg per kg di peso corporeo.

Altra pianta su cui sono stati condotti numerosi studi è il ***Tribulus terrestris*** detto comunemente Tribolo, dove uno studio del 2002 (Gauthaman K. Et all) riconfermato da un successivo studio del 2014 (Akhtari E. et all) ha dimostrato come la protodioscina, il principio attivo di questa pianta, sia in grado di incrementare la produzione endogena di LH, testosterone, diidrotestosterone e deidroepiandrosterone, tutti ormoni implicanti a vario livello nella funzionalità sessuale sia dell'uomo che della donna. La dose giornaliera raccomandata è di 750 mg.

Famosa è anche la ***Pausinystalia yohimbe*** detta semplicemente Yohimbe. Uno degli studi più recenti (Freitas FC. Et all, 2009) ha dimostrato come la yohimbina, il principio attivo di questa pianta, sia un antagonista del recettore



α2-adrenergico e porti all'aumento della secrezione sinaptica di noradrenalina e acetilcolina, con effetto positivo sulla eiaculazione ritardata e sulla disfunzione erettile. In Italia lo yohimbe è inserito nella lista delle erbe non ammesse negli integratori alimentari. Pertanto l'impiego del suo principio attivo è possibile solo attraverso la prescrizione magistrale da parte del medico. Il dosaggio giornaliero raccomandato è di 5-15 mg.

Infine, come usualmente si dice "ultimo ma non meno importante" è l'ancora più famoso ***Panax ginseng*** o semplicemente Ginseng ormai entrato in tutti i bar italiani e utilizzato come energizzante. Uno studio condotto sull'uomo del 2007 (De Andrade E. et all) attraverso la somministrazione di questionari validati e di controlli specialistici andrologici, ha dimostrato come i ginsenoidi, i principi attivi di questa pianta, agiscano principalmente stimolando il rilascio di ossido nitrico nell'endotelio dei corpi cavernosi del pene e, con effetto ancora sconosciuto, riescano a ridurre i livelli plasmatici di prolattina. Entrambe queste azioni portano ad un effetto positivo nel maschio sia a livello del desiderio sessuale, sia su alcune problematiche maschili quali l'eiaculazione precoce e la disfunzione erettile. Il dosaggio per ottenere questi effetti è di 3 grammi al giorno.

Come ultima piccola nota, si segnala la ***Muira puama*** o Marapuama, che viene considerata la pianta afrodisiaca per eccellenza nelle donne, considerando che il benessere sessuale non è mai del singolo individuo ma riguarda la coppia nella sua interezza. Uno studio condotto nel 2000 (Waynberg J. Et all) su oltre 200 donne sane ha dimostrato come la Marapuama, grazie al suo

principio attivo, abbia un importante effetto positivo sulla funzionalità sessuale della donna, in termini di desiderio, lubrificazione vaginale, capacità di raggiungere l'orgasmo ed intensità dell'orgasmo stesso. La dose giornaliera raccomandata è di 150-200 mg.

La maggior parte di questi prodotti naturali presenta, in misura più o meno importante, un potenziale afrodisiaco potendo agire, principalmente, attraverso diverse vie metaboliche, ad esempio sulla produzione di ossido nitrico a livello dei corpi cavernosi del pene, riducendo i livelli ematici di prolattina o con effetto like PDE₅-I. Tutti questi effetti, in misura variabile, agiscono sui tre grandi cardini della sessualità umana che sono il desiderio e quindi la spinta all'atto sessuale, l'eccitazione cioè la capacità di raggiungere e mantenere l'erezione e l'orgasmo, incidendo, quindi, materialmente sulla durata del rapporto.

Tutti questi **prodotti naturali** presentati si trovano in commercio in varie formulazioni, come compresse, tinture da disciogliere in acqua o seccate da preparare come tisane. La grande raccomandazione prima di assumere questi prodotti è quella di chiedere sempre un consiglio al proprio Farmacista o al Medico di fiducia e questo perché, pur essendo prodotti completamente naturali, agiscono a vari livelli sulla fisiologia umana. Quindi anche l'assunzione di questi preparati deve essere dosata e "adattata" alla singola persona, per ottenere il massimo beneficio e minimizzare il rischio di effetti collaterali che, seppur meno frequenti rispetto ai prodotti di sintesi, non possono mai essere del tutto esclusi.



visita i siti web della SIA www.andrologiaitaliana.it
oppure www.prevenzioneandrologica.it
e cerca all'interno della mappa andrologica
lo specialista più vicino a te!

1° CONGRESSO NAZIONALE



NATURA AMBIENTE ALIMENTAZIONE UOMO



9-10
NOVEMBRE 2018
FRASCATI (ROMA)

LIFE
STYLE

DIET

GREEN
THERAPY



*“Meglio aggiungere vita ai giorni
che non giorni alla vita”*
Rita Levi Montalcini

SHIBBE

con il contributo non condizionante di:

