

Prevenzione
Tumore al testicolo,
l'autopalpazione che salva

Le donne lo fanno col seno per la diagnosi precoce del cancro, gli uomini dovrebbero fare la stessa cosa con il testicolo. Parliamo dell'autopalpazione che, praticata una volta al mese a partire dai 15 anni, rappresenta la strategia più efficace per intercettare in fase

precoce il tumore al testicolare, una malattia che colpisce soprattutto giovani tra i 15 e 40 anni, 2.500 l'anno in Italia. Come fare? Secondo il National Cancer Institute, dopo una doccia calda che rilassa lo scroto, bisogna mettersi davanti a uno specchio per verificare

eventuali rigonfiamenti o asimmetrie (uno dei due testicoli potrebbe risultare ingrossato o gonfio), quindi con le mani sentire se sono presenti noduli, che potrebbero essere la spia di un tumore. In questi casi meglio prenotare una visita urologica e un'ecografia. (t.s.)

COPPIA

Calma piatta sotto le lenzuola

di Tina Simoniello

a trasmissione sessuale (27). Lamenta una scarsa soddisfazione sotto le lenzuola il 65% delle donne, soprattutto tra 50 e 65 anni. E anche per loro hanno un ruolo importante le malattie a trasmissione sessuale (32%).

Sovrappeso, fumo, consumo di alcol, patologie cardiache e ipertensione sono i fattori di rischio più riferiti. «Un dato interessante è quello sull'alcol, che riguarda sempre più anche le donne - commenta De Rose - per il fumo, poi, è stata raggiunta la parità tra i sessi: la nicotina agisce sui vasi sanguigni, con un effetto negativo sull'eccitazione maschile e femminile».

Il quadro che viene fuori dall'indagine è sconcertante: il 27,7% del campione dice di non riuscire a raggiungere un'erezione sufficiente, nonostante i farmaci contro l'impotenza siano oggi anche generici. «Solo il 30% di chi ha difficoltà di erezione affronta il problema - ragiona l'esperto - a volte perché ha altre patologie importanti e la vita sessuale passa in secondo piano. Altre volte perché si tratta di impotenza grave, successiva a patologie o a cure, che richiederebbe l'impianto di costose protesi peniene, che le regioni di regola non passano».

Per i più giovani sono le malattie del testicolo, varicocele e pene curve i disturbi che interferiscono di più con la vita sessuale. «La fascia 15-30 anni - spiega l'urologo - è la più colpita dal tumore del testicolo, malattia da cui si guarisce nel

L'indagine
I numeri
della disfatta

● **Che hanno gli uomini**
Fimosi (42%), varicocele (37%)
patologie della prostata (39) e
dei testicoli (31)

● **Sotto le lenzuola**
Scarsa soddisfazione per il 65%
delle donne (soprattutto 50-65
anni)

● **I fattori di rischio per lui**
Al primo posto sovrappeso
seguito da patologie cardiache
fumo al terzo posto

● **E quelli per lei**
Sovrappeso al primo posto
seguito da fumo e abuso di
alcol

95% dei casi. Ancora oggi il varicocele è la causa più comune di infertilità ma, se trattato entro i 30 anni, la possibilità di recuperare una buona spermatogenesi è molto alta. Per il pene curvo, che impedisce la penetrazione, la chirurgia è risolutiva e il ricovero è di un solo giorno».

C'è poi il caso delle prostatiti in aumento, anche tra i giovani. E una causa c'è: uso smodato di alcolici, diete scorrette e utilizzo frequente di scooter o biciclette durante le fa-

Un terzo degli italiani
ha difficoltà a letto
E molti sono giovani
a causa dell'alcol

si acute. «Parliamo di patologie che, come le infezioni a trasmissione sessuale, possono compromettere anche la fertilità», continua l'urologo.

Sono però anche disturbi che possono essere trattati o prevenuti e di soluzioni ce ne sono tante. Purché si arrivi in tempo. «Gli uomini vanno educati a parlare con i medici della loro vita sessuale - conclude De Rose - oltre che fare prevenzione con l'autopalpazione del testicolo, con l'uso del condom, evitando l'abuso di alcol».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Un terzo degli italiani non ha una buona salute sessuale. Il vantaggio dei disturbi va da eiaculazione precoce e disfunzione erettile per gli uomini a rapporti intimi dolorosi o insoddisfacenti per le donne, passando per le malattie a trasmissione sessuale di entrambi. Stanno così le cose secondo un sondaggio su un campione di 5541 italiani (15-65 anni) che ha risposto a questionari distribuiti dal medico di famiglia, «dunque una popolazione non sele-

zionata per patologie urologiche, ginecologiche o andrologiche, e quindi indicativa della situazione generale», spiega Aldo Franco De Rose, primo autore della ricerca e presidente Assai, l'associazione degli andrologi che ha supportato la ricerca (su *Urologia Journal*).

La maggior parte dei disturbi aumenta con l'età. Le condizioni che interferiscono con la sessualità maschile sono la fimosi (il restringimento del lembo di pelle che copre il glande), il varicocele, le patologie di prostata e testicoli. A seguire disfunzione erettile (riferita dal 27,7% degli intervistati) e malattie

DIFFICOLTÀ AD ADDORMENTARSI? RISVEGLI NOTTURNI?



Microtavolette
Gocce

Melatonina con
Valeriana (500 mg)

Per favorire l'addormentamento

IN FARMACIA - PARAFARMACIA - ERBORISTERIA



esi.it