



# Disturbi maschili? Puoi davvero gettarli alle ortiche

*Allo studio anche antitumorali verdi*

La prevenzione delle malattie della prostata si fa certamente sottoponendosi a screening e con una buona igiene, ma anche le piante medicinali possono servire, sia per quanto riguarda la semplice ipertrofia prostatica sia per la prevenzione dei tumori.

L'importanza della fitoterapia nell'ipertrofia prostatica (cioè l'aumento di volume della prostata, patologia frequente già nell'adulto e non solo nell'anziano) è stata ampiamente confermata per una serie di estratti di diverse piante medicinali, che hanno come comune denominatore la presenza di acidi grassi e fitosteroli, capaci non solo di ridurre l'infiammazione, ma anche di rallentare la proliferazione eccessiva del tessuto prostatico.

**Tra le piante la cui utilità è stata verificata da studi clinici e cioè sull'uomo:** il Pruno africano (*Pygeum africanum*) del quale si utilizza la corteccia, la palma nana (*Serenoa repens*) preziosa per i suoi frutti e l'ortica o, meglio, gli estratti secchi ricavati dalla sua radice. Ancora insufficienti, invece, seppure interessanti, i dati relativi al ruolo di altre piante, come l'epilobio (*Epilobium spp.*), l'hypoxis (*Hypoxys rooperi*), la zucca (*Cucurbita pepo*) e quelli che riguardano il polline (si trova anche in granuli), che sembrerebbero avere un'attività antinfiammatoria.



Quanto alla prevenzione del carcinoma prostatico, negli ultimi anni è stato enfatizzato il ruolo del licopene (il pigmento rosso presente soprattutto nei pomodori, ma anche in alcune alghe), presentato come una sostanza pressoché miracolosa, mentre non solo mancano sufficienti prove di efficacia, ma si sollevano anche diversi dubbi relativi alla sua sicurezza.

Interessanti, invece, i dati su alcuni fitoestrogeni, presenti in molti legumi e cereali: la genisteina, in particolare, ha dimostrato sperimentalmente (e cioè in laboratorio, su culture cellulari) la capacità di inibire sia la crescita delle cellule di carcinoma prostatico, sia la neoangiogenesi, cioè il fenomeno che ne facilita la diffusione.



Promettenti sono pure altre ricerche, condotte su animali la cui alimentazione era ricca in farina di soia, nei quali si è rilevato una sensibile riduzione dell' incidenza di tumori prostatici. Incoraggianti anche i risultati di altri studi, questa volta sull' uomo, che sembrano confermare il possibile ruolo degli isoflavoni di soia nel paziente con cancro prostatico.

Dati ancora più consistenti sono quelli relativi ai polifenoli del tè verde. Numerosi studi hanno dimostrato che uno in particolare di questi polifenoli, l' **epigallocatechina gallato**, è in grado di inibire la promozione di tumori indotti chimicamente nell' animale da esperimento e di agire, con molteplici meccanismi, sia nella chemioprevenzione sia nella fase di progressione e diffusione del tumore: induzione della morte programmata delle cellule tumorali (apoptosi) e riduzione dell' attività

angiogenetica per inibizione di vari fattori di crescita e di diffusione.

Questi lavori hanno dato nuovo rigore a quello che fino a ieri era solo un dato epidemiologico: il fatto che la regolare assunzione di tè verde si accompagna a una riduzione significativa del rischio di carcinoma prostatico.

Nuove ricerche cliniche hanno confermato anche che i polifenoli vengono ben assorbiti e si concentrano nel tessuto prostatico, riducendo l' evoluzione del carcinoma.

Fabio Firenzuoli Direttore Unità medicina naturale, Ospedale S. Giuseppe, Empoli

Pagina 54  
(10 gennaio 2010) - Corriere della Sera



<http://www.erboristeriarcobaleno.com/lui.html>