

## Come prevenire problematiche alla prostata *(fonte: www.newnotizie.it)*

La prostata è una ghiandola che fa parte dell'apparato genitale maschile. Sono molti gli uomini che soffrono di problematiche o patologie legate ad essa, ed altrettanti sono coloro che temono di poter incorrere, con l'età, in malattie che la coinvolgono. **La prostata è una ghiandola preziosa, ed ogni uomo dovrebbe prendersi cura di essa iniziando ad adottare uno stile di vita che la protegga e che aiuti a prevenire l'insorgere di patologie che riguardino tale parte del corpo, la cui importanza è nota alla maggior parte degli uomini.**



Per aiutare la propria prostata a non andare incontro a gravi problematiche, basta seguire alcune piccole regole ed impegnarsi nel mangiare bene e nel fare sport con regolarità. La tipologia di dieta che bisognerebbe seguire, dovrebbe essere povera di grassi, soprattutto di grassi idrogenati.

**I cibi contenenti antiossidanti, come i pomodori o il melograno, vanno assunti il più spesso possibile.** Anche i broccoli, che contengono luteina e zeaxantina, sono consigliati a tutti coloro che hanno voglia di prevenire un eventuale tumore anziché doversi ritrovare a combattere per curarlo.

Il pesce, contenente omega tre, va mangiato più volte a settimana. Lo sport aiuta, infine, a mantenere il proprio corpo in una condizione di salute durevole, che va ben oltre le eventuali problematiche legate alla prostata.

**La masturbazione, o, in alternativa, il sesso, hanno una forte importanza se si vuole prevenire l'insorgere di malattie alla prostata: venti o più orgasmi al mese sono necessari al fine di mantenere la salute della propria ghiandola prostatica.**

### **Una curiosità?**

Alla Harvard University hanno scoperto che, bevendo caffè, diminuisce la probabilità di ammalarsi di tumore alla prostata. Ovviamente non bisogna esagerare con tale bevanda, altrimenti si rischia di incorrere in altre patologie: due o tre caffè al giorno aiutano a "staccare la spina" e, a quanto pare, sono anche un buon alleato nella prevenzione del tumore alla prostata.

[http://www.erboristeriacobaleno.com/lui\\_e\\_lei.html](http://www.erboristeriacobaleno.com/lui_e_lei.html)