

# ACCOMPAGNA GLI UOMINI DI CASA DAL "GINECOLOGO DEI MASCHI": TI DICIAMO NOI LE VISITE DA FARE ETÀ PER ETÀ

Con ecodoppler, esami del sangue ed ecografie, lo specialista esclude patologie che potrebbero causare infertilità e dolore durante i rapporti

Valentina Mazzola  
Roma, febbraio

**A**ndrologo, questo sconosciuto. Mentre la donna, fin dall'adolescenza, va dal ginecologo che la accompagna durante lo sviluppo sessuale e gestisce la sua fertilità, così non è per l'uomo, che non ha l'abitudine di farsi seguire da uno specialista dell'apparato urogenitale. «Per salvaguardare la salute sessuale e riproduttiva, anche l'uomo deve sottoporsi ogni anno a una visita andrologica e urologica», spiega il dottore Andrea Militello, urologo e andrologo perfezionatosi in seminologia e implantologia protesica, docente alla Federiciana Università popolare.



Andrea Militello (53), urologo

Proprio per questa mancanza di cultura spesso tocca alle mamme, e poi alle compagne o alle mogli, educare e consigliare il proprio uomo o il proprio figlio su quali esami eseguire per sottoporsi poi eventualmente alle cure necessarie. Ecco perché è importante sapere che cosa fare a ogni età: scopri lo con noi.



## DA 12 A 17 ANNI

**C**ompiuti i 12 anni è opportuno fare la prima visita. Quello che serve a questa età è un controllo andrologico con ecografia per valutare il volume dei testicoli. Si esclude la presenza di un frenulo corto o di fimosi al pene che possono in tempi successivi creare disagi sia nell'igiene intima sia nella vita sessuale. Una recente ricerca svolta nel Lazio ha dimostrato che circa il 30 per cento dei disagi sessuali del

giovane hanno alla base la presenza di una fimosi non diagnosticata. La visita è anche in grado di verificare la discesa dei testicoli. Ci sono alcuni casi in cui il testicolo non è sceso completamente nella sacca scrotale perché rimane all'interno del canale inguinale. Questa patologia prende il nome di criptorchidismo e può portare successivamente, oltre che a problemi di fertilità, anche a patologie molto serie proprio a carico del testicolo.



## DA 18 A 49 ANNI

**F**ino a qualche anno fa esisteva la visita di leva, un filtro sociale che sottoponeva comunque il giovane a una prima visita andrologica evidenziando problematiche che, invece, al giorno d'oggi non vengono scoperte.

### ● Il varicocele

Innanzitutto la prima patologia che deve essere cercata e studiata è il classico varicocele, che consiste nella dilatazione delle vene che portano via il sangue dal

testicolo. Se dilatate, queste vene creano un rallentamento del flusso sanguigno con sofferenza testicolare sia a livello di nutrizione sia di ossigenazione, portando il testicolo stesso a una ridotta attività sia per quanto riguarda la produzione di testosterone sia di spermatozoi. Per cui andrebbe eseguita la visita e un controllo ecografico dove valutare la presenza o l'assenza di un varicocele e a valutare il diametro dei testicoli, sarà fondamentale

sottoporre il giovane a un prelievo di sangue per dosare gli ormoni quali testosterone, prolattina, cortisolo, 17 beta estradiolo, tsh. Inoltre andrebbe richiesto uno spermogramma per valutare quello che un tempo era evidenziato come indice di fertilità. Un'ecografia scrotale testicolare in questa fascia di età è obbligatoria perché, purtroppo, il tumore del testicolo colpisce il giovane nella fascia di età tra i 20 e i 40 anni.



## DOPO I 50 ANNI

**A** 50 anni si controllano il metabolismo e l'equilibrio ormonale nell'uomo. Si fanno esami per valutare testosterone, prolattina, cortisolo, vitamina D, omocisteina, 17 beta estradiolo, dea, dht.

● **La ghiandola prostatica** È importante anche verificare lo stato di salute della ghiandola prostatica che comincia a dare qualche problema.

Per questo organo esiste un marcatore specifico, il psa plasmatico: il prelievo va eseguito ricordandosi di rispettare almeno 72 ore di inattività sessuale affinché il risultato sia attendibile. Utili la visita urologica e un'ecografia vescicale prostatica. Negli over 70 è frequente l'ipertrofia prostatica benigna, un ingrossamento della ghiandola che va a schiacciare l'uretra rendendo doloroso l'atto della minzione.

## Segui la dieta mediterranea, evita fumo, alcol e vita sedentaria

### QUATTRO CONSIGLI PER UN'INTIMITÀ AL TOP

**L**a *défaillance* sessuale è un fasto dolente per l'uomo: secondo i dati di una recente ricerca il 51 per cento degli intervistati ci ha fatto i conti almeno una volta nella vita, mentre per il 13 per cento si tratta di un problema che si presenta in maniera intermittente o cronica (da una volta su quattro a ogni rapporto). Tra coloro che hanno il problema, la percentuale dei più giovani (35-44 anni) è comunque rilevante (17 per cento). Ecco perché è importante seguire uno stile di vita sano per avere una vita sessuale appagante.



benessere, anche sessuale, dell'uomo.

- ✓ **FAI SPORT** Condurre una vita attiva e svolgere un'attività sportiva con regolarità migliora anche le performance sessuali.
- ✓ **ALCOLICI E NON SOLO** Alcol, droghe e sigarette hanno un effetto negativo,

nel breve e nel lungo termine, sull'attività sessuale. Il fumo, per esempio, è un fattore di rischio importantissimo nello sviluppo della disfunzione erettile.

### ✓ FAI I CONTROLLI FREQUENTI

I check-up periodici sono importanti strumenti di prevenzione, soprattutto dopo una certa età. Inoltre, quando si cominciano ad avere problemi in camera da letto, il medico va considerato il primo alleato e la persona di riferimento a cui chiedere aiuto.

## IN PILLOLE

### FA FREDDO? USCIRE DI CASA FA BENE ALL'UMORE

Non c'è ragione di rintanarsi in casa quando fuori fa un gran freddo. Anzi, sforzarsi di uscire a fare una camminata veloce, possibilmente nella natura, migliora le funzioni immunitarie e l'umore, oltre a essere d'aiuto per non alterare il ritmo naturale veglia-sonno. A sostenerlo sono esperti americani dopo studi in Paesi dove le temperature in gran parte sono sotto lo zero.



### RIPOSARE CULLATI POTENZIA LA MEMORIA

Essere cullati migliora la qualità del sonno, aiuta ad addormentarsi più in fretta e a dormire più profondamente. Infine potenzia la memoria attraverso il consolidamento dei ricordi durante il sonno. Lo rivelano due studi entrambi condotti in Svizzera e pubblicati sulla rivista *Current Biology*, uno svolto con animali, l'altro con un gruppo di persone. Un giorno si potrà inventare un farmaco che sostituirà il cullare umano.

### LO DICE LA SCIENZA: RIDERE AIUTA LE COPPIE

Due partner che ridono insieme sono destinati a restare una coppia più a lungo. La scienza conferma un'idea intuitiva che sembra estremamente importante: divertirsi cementa il rapporto di coppia. Ne parla una ricerca dell'Università del Kansas (Stati Uniti), pubblicata sulla rivista *Personal Relationships*. Gli studiosi hanno analizzato 39 studi con oltre 150.000 partecipanti.



## I SINTOMI

L'andrologo visita il suo paziente. Oltre ai controlli annuali di routine, bisogna rivolgersi all'esperto quando si hanno problemi come dolori durante i rapporti, testicoli gonfi e anche difficoltà ad avere l'erezione.