

i punti deboli del sesso forte



Realizzato in collaborazione con
Osservatorio Fumo, Alcol e Droga

Nascono più maschi che femmine, le donne viventi sono più

La differenza nella sopravvivenza tra i generi non dipende solo da differenze biologiche, è anche dovuta ad altri fattori che riguardano gli stili di vita e i diversi modelli culturali a cui i due sessi fanno riferimento.

L'influenza degli stili di vita sulle condizioni di salute e sulla mortalità è talmente significativa che l'American Heart Association, la più importante società scientifica che si occupa di malattie cardiovascolari, ne ha fatto il tema centrale dell'ultimo congresso; lo stesso livello di attenzione si riscontra in altre società scientifiche e nelle istituzioni deputate alla difesa della salute: è ormai una certezza che per restare sani e giovani più a lungo è fondamentale non fumare, moderare il consumo di alcol, mangiare meglio, mangiare meno, muoversi di più. Questo è tanto più vero per il sesso maschile; il consumo maggiore di alcol e tabacco, una alimentazione meno attenta e meno inibita dal desiderio di rispettare alcuni valori estetici, contribuiscono ad aumentare nel maschio mortalità e rischi di contrarre malattie croniche.

Gli uomini vanno meno dal medico, fanno un utilizzo inferiore di farmaci e si vaccinano di meno. Inoltre uno degli stereotipi della mascolinità, l'atteggiamento di sfida nei confronti del rischio, influenza in modo negativo il loro comportamento anche rispetto alla prevenzione, alla cura tempestiva delle malattie e della persona, che tendono in generale a delegare alla figura femminile di riferimento.

Nonostante sia il maschio a correre maggiori rischi, è alla donna, considerata anche nel nuovo assetto sociale custode della salute della famiglia, che istituzioni e mass media dedicano maggiore attenzione. Così come nel rapporto tra maschi l'argomento salute è una sorta di tabù, sembra che anche il resto del mondo si sia dimenticato di dire agli uomini come e cosa devono fare per stare meglio.

eppure, già dopo i 35 anni di età, numerosi degli uomini. Perché?

In Italia, nel 2005, è nato il progetto ministeriale "La salute delle donne": non esiste niente di simile per l'uomo; l'Organizzazione Mondiale della Sanità promuove numerose iniziative per tutelare, anche attraverso l'informazione, la salute femminile; altrettanto numerosi sono gli osservatori, le associazioni e le fondazioni per la difesa del sesso considerato più vulnerabile.

I media si rivolgono alle donne con una informazione martellante su cos'è l'indice di massa corporea, sul rapporto tra misura del giro-vita e malattie, su come e quanto mangiare e muoversi, sui programmi di screening per la prevenzione dei tumori. L'uomo, meno interessato all'argomento e meno interessante ai fini consumistici, finisce per non essere informato né sulle norme più elementari per mantenersi in salute, né tantomeno sui rischi che corre: estraneo al linguaggio, ai tempi, alle modalità della cura si trova attonito e sprovvisto di fronte alla propria malattia, un evento inatteso, spesso escluso dalla rappresentazione immaginaria del suo futuro, vissuto come una sconfitta o un affronto del destino, da mantenere chiuso tra le pareti domestiche e di cui, a volte, vergognarsi.

Questa breve pubblicazione vuole concorrere ad aprire una piccola breccia nel mondo maschile affinché anche gli uomini inizino a familiarizzare con le parole della prevenzione e della salute. Vuole rivolgersi direttamente ai maschi, per informarli, senza altre intermediazioni, sulle malattie più frequenti, sui maggiori rischi che corrono e soprattutto sulle principali norme da seguire per conservarsi sani e invecchiare più lentamente e meglio.

La dimensione delle differenze

Quali malattie più frequenti

Bronchite cronica ed enfisema

In tutte le fasce di età

- 4,8% negli uomini, 4,2% nelle donne

... ma tra i 65 e i 69 anni

- 11,8% negli uomini, 8,6% nelle donne

Infarto: il rischio raddoppia

- 2,4% negli uomini, 1,1% nelle donne

Patologie croniche gravi

Dopo i 65 anni

- 45,5% negli uomini, 38,9% nelle donne

Tumori

- 33,2% negli uomini, 23,7% nelle donne

nelle patologie e nella prevenzione

Quale atteggiamento preventivo

Non controllano la pressione arteriosa

- 19,1% negli uomini, 13,7% nelle donne

Non controllano la glicemia

- 21,8% negli uomini, 16,5% nelle donne

Non controllano il colesterolo

- 21,9% negli uomini, 16,7% nelle donne

Non fanno visite preventive specialistiche

- 57,3% negli uomini, 50% nelle donne

Nelle pagine successive i comportamenti da modificare per stare meglio

Alimentazione: la quantità giusta

Mangiamo più di quanto consumiamo

Grazie al crescente benessere economico ci muoviamo di meno e mangiamo di più. Ciò danneggia lo stato di salute generale, favorisce l'obesità e le malattie correlate, tra cui ipertensione e diabete, particolarmente frequenti tra la popolazione maschile. In Italia il 42,5% degli uomini è sovrappeso rispetto al 26,6% delle donne.

Il peso è un indicatore importante dello stato di salute

Controlli il peso e le sue variazioni (gli uomini lo fanno di meno)

- 1 volta al mese
- La mattina a digiuno
- Nudo o sempre con lo stesso abito

Controlli il suo Indice di Massa Corporea

Calcoli l'Indice di Massa Corporea - IMC dividendo il suo peso per il quadrato dell'altezza e lo verifichi nel tempo

$$\frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Altezza (m)} \times \text{Altezza (m)}} = \text{IMC}$$

Per calcolare più semplicemente l'Indice di Massa Corporea e capire se il suo peso è giusto utilizzi la tabella della pagina successiva

senza rinunciare ai sapori

Meglio passare alle mezzе porzioni

Guardi nel suo piatto. Forse c'è più cibo di quanto desidera. Se sta ingrassando, certamente più di quanto gliene serve. Per tornare in forma basta cambiare solo un po'.

Se non ha particolari malattie, continui a mangiare quello che vuole, abbondi in frutta e verdura, ma per il resto passi alla mezza porzione. Non consumi il cibo distrattamente, non mangi per noia. Guardi nel suo piatto e lo riempia solo a metà.

Un piatto con poco cibo aiuta a mangiare più lentamente e a cogliere tutti i sapori. Non è la quantità che toglie la fame, ma soprattutto il sapore del cibo che piace.

Mangiare molto spinge a mangiare sempre di più



Passare alle mezzе porzioni aiuta a uscire dal circolo vizioso

valori del suo peso con la sua altezza

IMC=25-29,9

SOVRAPPESO



**OBESITÀ
MODERATA**

IMC=30-39,9

**OBESITÀ
GRAVE**

IMC \geq 40

**È bene modificare la quantità
di cibo aumentandola
o diminuendola**

- Se non è nella zona verde della salute
- Se è nella zona verde, ma, con il passare del tempo, si avvicina alle zone gialle del sottopeso e del sovrappeso

**Si rivolga al suo medico
di famiglia se modificare
la dieta non dà i risultati attesi**

100 105 110 Peso (kg)

L'evidenza scientifica parla chiaro: solo vantaggi

Svolgere una regolare attività fisica di moderata intensità favorisce uno stile di vita sano, con notevoli benefici sulla salute generale della persona.

L'esercizio fisico, di tipo aerobico, non deve essere necessariamente intenso: bastano 30 minuti di movimento al giorno, per almeno cinque volte a settimana, oltre che per ottenere benefici per l'apparato muscolare e scheletrico, per prevenire o ridurre

- **ipertensione**

- **sintomi di ansia, stress, depressione, solitudine**

30 minuti di moto diminuiscono

- **il rischio di sviluppare, fino a meno del 50%, malattie cardiache o tumori del colon**

- **il rischio di sviluppare, fino a meno del 50%, diabete di tipo 2**

- **il rischio di morte per infarto o per malattie cardiache**

- **il rischio di obesità con benefici del 50% rispetto a chi ha uno stile di vita sedentario**

salute va a piedi

Non facciamo confusione

Le attività fisiche e sportive che richiedono un forte sviluppo di forza, basate su movimenti ripetitivi e orientate al potenziamento muscolare, solitamente preferite dai maschi, provocano un basso dispendio energetico e non hanno nessun effetto sul sistema aerobico né i benefici conseguenti.

**Per rimanere sani ad esse va aggiunto
il movimento aerobico**

Che cos'è il movimento aerobico

Si definiscono aerobiche tutte quelle forme di movimento che migliorano l'ossigenazione influenzando positivamente sul ricambio energetico.

Si tratta di attività "normali" come camminare, salire le scale, correre, nuotare, andare in bicicletta che

- **Implicano uno spostamento del corpo**
- **Richiedono uno sforzo di intensità medio-bassa**
- **Mantengono le pulsazioni cardiache costanti**
- **Non necessitano di attrezzi, palestre, istruttori**

Questo tipo di movimento non è solo uno sport, ma uno stile di vita che fa bene al corpo e alla mente.

I FUMATORI SONO QUASI IL DOPPIO DELLE FUMATRICI

Anche la quota più alta di forti fumatori è tra gli uomini.

Lei che fumatore è? Con questo test può scoprirlo.

Test di FAGERSTRÖM

Punteggio

Al risveglio mattutino dopo quanto tempo fuma la prima sigaretta?	- Entro 5 minuti	3
	- Entro 6-30 minuti	2
	- Entro 31-60 minuti	1
	- Dopo 60 minuti	0

Le riesce molto difficile non fumare in luoghi in cui è proibito?	- Sì	1
	- No	0

A quale sigaretta non potrebbe proprio rinunciare?	- La prima del mattino	1
	- Tutte le altre	0

Quante sigarette fuma durante la giornata?	- 10 o meno	0
	- 11-20	1
	- 21-30	2
	- 31 o più	3

Fuma più frequentemente durante la prima ora dal risveglio che durante il resto del giorno?	- Sì	1
	- No	0

Fuma anche quando è a letto a causa di una malattia?	- Sì	1
	- No	0

Totale

Punteggio	0 - 2	3 - 4	5 - 6	7 - 10
Dipendenza	lieve	media	forte	molto forte

Per sapere quanto si rischia consultare le carte del rischio sul sito www.iss.it/ofad dell'Istituto Superiore di Sanità.

SMETTERE È SEMPRE PIÙ FACILE

Se si vuole smettere, oggi si può più facilmente. Come?

I centri antifumo

Sono più di 360 in tutto il territorio italiano e forniscono trattamenti sia psicologici che farmacologici. Il loro elenco con indirizzo e tipo di servizio è reperibile sul sito www.iss.it/ofad.

Il numero verde

Per approfondire le sue motivazioni, per avere informazioni, se sta provando a smettere ed è in crisi non esiti a contattare il telefono verde dell'ISS, attivo dal lunedì al venerdì, dalle 10.00 alle 16.00.



Il medico di famiglia

Può darle consigli utili, indirizzarla al centro antifumo più vicino, prescriverle farmaci che la aiutino a smettere.

CON QUALI VANTAGGI?

Dopo 3 - 12 mesi di astensione

- Migliorano la tosse e i problemi respiratori
- Si riduce il rischio di mortalità per malattie cardiovascolari

Dopo 10 - 15 anni di astensione

Il rischio di tumore al polmone è paragonabile a quello di chi non ha mai fumato.

Con il passare del tempo c'è il condono del danno

ALCOL: anche

Consuma abitualmente alcol l'81% dei maschi

C'è una differenza del 25% in più rispetto alle donne. Anche per quanto riguarda il consumo di superalcolici le differenze sono importanti con un 11,7% degli uomini verso solo il 2,5% delle donne. Infatti i maschi sono penalizzati con il 6,23% delle morti totali/anno dovute all'alcol rispetto al 2,45% delle femmine. Più del doppio!

Attenzione alle piccole dosi

Forse non sa che l'alcol non è un alimento, ma una sostanza tossica estranea all'organismo. Per questo non occorre essere alcolisti perché l'alcol sia nocivo e rallenti le nostre capacità di reazione aumentando il rischio di ogni tipo di incidente. Se si decide di bere alcolici la soglia da non superare forse è più bassa di quanto immaginiamo.

Quantità giornaliera da non superare

1-2 bicchieri di vino



oppure

1-2 boccali di birra



EVITARE SUPERALCOLICI

se poco fa male

Impariamo a misurarci

Per sapere quanto stiamo davvero bevendo, impariamo a conoscere la quantità di alcol contenuta nelle bevande più comuni, quanta ne rimane nel nostro sangue e per quanto tempo.

Quanto alcol etilico in ogni bicchiere/bicchierino



Per ogni bicchiere quanto alcol nel sangue?

In un bicchiere = Nel sangue
12 gr. di alcol = 0,2 gr per litro

Per quanto tempo?

Serve almeno un'ora per smaltire un bicchiere o un bicchierino, ma solo se l'assunzione è avvenuta a stomaco pieno

La prostata merita un

Che cos'è la prostata

La prostata è una piccola ghiandola dell'apparato genitale maschile. La crescita e la sua funzione dipendono dall'ormone sessuale maschile prodotto dai testicoli, il testosterone.

La prostata produce un liquido che, mescolandosi con quello proveniente dalle vescicole seminali e con gli spermatozoi, costituisce il liquido seminale. Tra le sue componenti è presente una proteina facilmente misurabile nel sangue, l'Antigene Prostatico Specifico o PSA, che può segnalare un alterato funzionamento della prostata.

Quali problemi può dare

Con l'avanzare dell'età, la prostata può diventare uno dei punti più deboli del sesso forte, con ipertrofia prostatica benigna, prostatite e tumore tra le più frequenti malattie. È per questo motivo che è bene, dopo i 40-50 anni farsi controllare dallo specialista urologo, soprattutto se in famiglia ci sono parenti stretti (padre, zio o fratello) con tumore della prostata.

A cosa fare attenzione

I sintomi che accompagnano ipertrofia prostatica benigna e prostatite sono spesso gli stessi: un getto delle urine più debole, necessità di urinare frequentemente, incontenibile stimolo ad urinare, possibile dolore mentre si urina e sangue nelle urine. Il tumore della prostata, invece, solo raramente può dare disturbi.

Come proteggersi

- Farsi controllare dal Medico di Medicina Generale
- Se esiste familiarità per il tumore della prostata è

pò più di attenzione

Il tumore della prostata

È la malattia oncologica più frequente nel maschio occidentale. Nel 2005 le nuove diagnosi in Italia sono state 43.000. Colpisce prevalentemente gli uomini oltre i 50 anni e comprende varie forme, da quelle a crescita molto lenta ad altre che, invece, possono crescere rapidamente diffondendosi ad altre parti dell'organismo.

LE CAUSE

Rimangono sconosciute, anche se sono stati individuati alcuni fattori di rischio: l'età, la familiarità e l'appartenenza all'etnia afro-americana. Il rischio sembra aumentare in presenza di obesità, livelli elevati di ormoni maschili, esposizione a inquinanti ambientali ed eccessivo consumo di latticini e carni rosse.

LE TERAPIE

Chirurgia, radioterapia esterna e brachiterapia, eventualmente combinate con ormonoterapia, sono i trattamenti disponibili ed egualmente efficaci per curare il tumore della prostata.

Le percentuali di guarigione sono molto alte: con il miglioramento delle tecniche chirurgiche, radioterapiche e farmacologiche la sopravvivenza in Italia è raddoppiata negli ultimi venti anni.

o dallo Specialista Urologo dopo i 50 anni
bene iniziare i controlli già dopo i 40 anni

I punti forti dell'informazione

Dove trovare i test e le informazioni attendibili per monitorare lo stato di salute e conservarlo a lungo

www.ministerosalute.it/stiliVita/stiliVita.jsp

Sul sito del Ministero numerose informazioni e progetti per migliorare lo stato di salute

www.iss.it/ofad

È il sito dell'Osservatorio Fumo, Alcol e Droga dell'Istituto Superiore di Sanità, contiene numerose informazioni su come modificare gli stili di vita

www.cuore.iss.it

È il sito del Progetto Cuore dell'ISS, integrato nei progetti del Centro nazionale per la prevenzione e il controllo delle malattie, del Ministero della Salute

www.siiia.it

È il sito della **Società Italiana dell'Ipertensione Arteriosa**, nel quale si trovano anche numerose informazioni per il paziente iperteso

www.diabeteitalia.it

È un network che riunisce più **Società Scientifiche** impegnate nella gestione delle problematiche cliniche e sociali delle persone con diabete

www.who.int

È il sito dell'Organizzazione Mondiale della Sanità che ha il compito e l'autorità per dirigere e coordinare, all'interno delle Nazioni Unite, tutte le attività relative alla salute

www.sio-obesita.org

È il sito della **Società Italiana dell'Obesità** che contiene anche uno spazio dedicato agli utenti non medici

www.istitutotumori.mi.it/istituto/attivita/programmaProstata.asp

www.europauomo.it

www.aimac.it

Bibliografia

- Ello-Martin JA et al. The influence of food portion size and energy density on energy intake: implications for weight management. Am J Clin Nutr. 2005 Jul; 82(1 Suppl): 236S-41S.
- Inghelmann R et al. Regional estimates of prostate cancer burden in Italy. 2007; 93: 380-6.
- ISTAT "Condizioni di salute e ricorso ai servizi sanitari" 2005.
- Ledikwe JH et al. Portion size and the obesity epidemic. J Nutr. 2005 Apr; 135(4): 905-9.
- Matthiessen J, Fagt S, Biltoft-Jensen A, Beck AM, Ovesen L. Size makes a difference. Public Health Nutr. 2003 Feb; 6(1): 65-72.
- Ministero della Salute. Relazione sullo stato sanitario del Paese - Anni 2005-2006. Anno di pubblicazione: 2008. www.ministerosalute.it/pubblicazioni/ppRisultatiRSSP.jsp
- Nielsen SJ, Popkin BM. Patterns and trends in food portion sizes, 1977-1998. JAMA. 2003 Jan22-29; 289(4): 450-3.
- Progetto Giovani In-Forma. Vivere la salute come espressione di libertà, Istituto Superiore di Sanità 2009. www.iss.it/ofad
- Zuccaro et al. Fumo e patologie respiratorie. Le carte del rischio per Broncopneumopatia Cronica Ostruttiva e Tumore al Polmone, Istituto Superiore di Sanità 2004. www.iss.it/ofad

La Fondazione ProADAMO

La recente esplosione delle diagnosi di cancro della prostata ha dimostrato che si tratta della forma tumorale più frequente nel maschio occidentale. Tuttavia i fondi per la ricerca sono limitati lasciando inevase numerose importanti domande, le cui risposte sono fondamentali per affrontare e arginare la malattia.

- Quanti sono gli uomini con tumore della prostata oggi in Italia?
- Come e quando arrivano alla diagnosi?
- Quali proposte terapeutiche vengono loro offerte?
- Come sono curati?
- È possibile valutare il rischio di ammalarsi di tumore della prostata?
- Come intervenire davanti al rischio familiare?
- Come prevedere nella singola persona la risposta alle terapie e gli effetti collaterali che potrebbero sopraggiungere?
- Qual è l'impatto psicologico del tumore alla prostata sull'uomo e sulla sua famiglia?
- Come supportare pazienti e famiglie?

La Fondazione ProADAMO è una ONLUS nata per sostenere progetti di ricerca che favoriscano la multidisciplinarietà di approccio al tumore della prostata, promuovano il progresso delle conoscenze e consentano di rispondere a questi interrogativi.

Per maggiori informazioni consultare il sito: www.proadamo.it

Fondazione ProADAMO ONLUS

c/o Studio Cocchi, Via Montenapoleone 10 - 20121 Milano

Tel. 02 796193 - Fax 02 76399056

info@proadamo.it