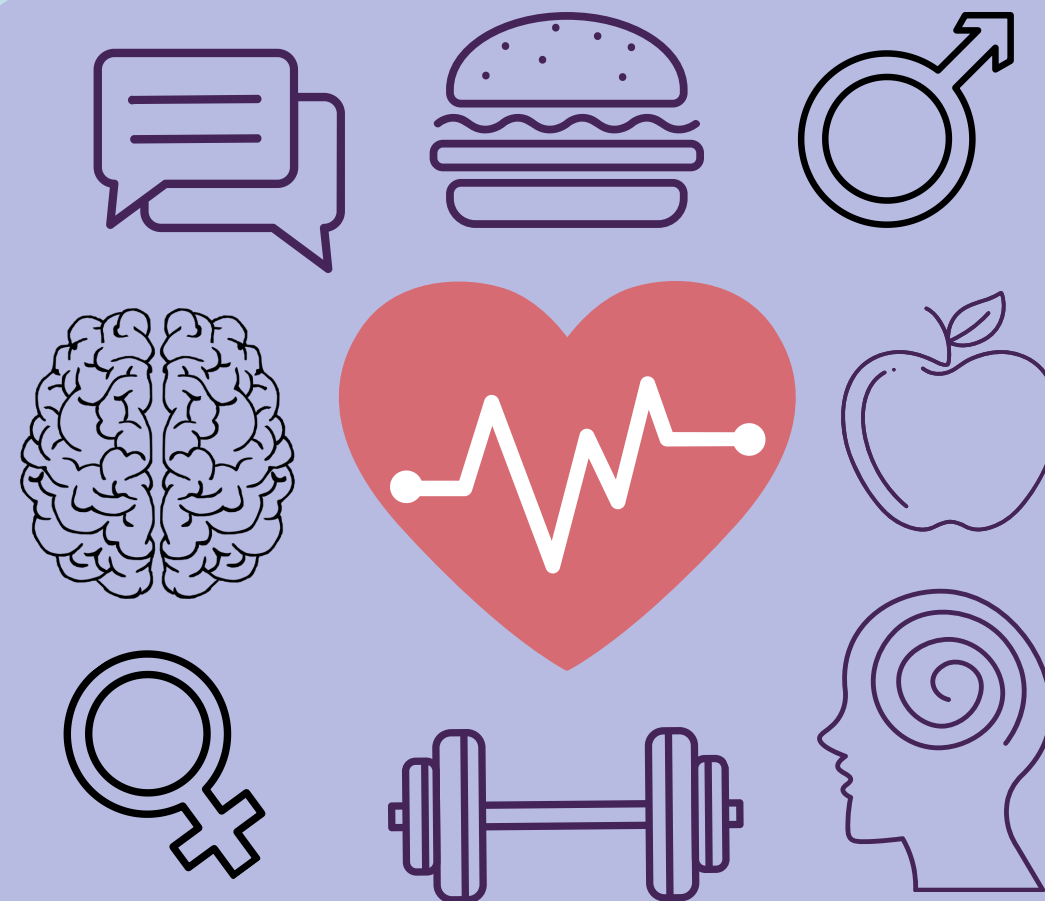


MOVEMBER

Mese della prevenzione maschile

sensibilizzazione sui tumori maschili (in particolare prostata e testicoli), sulla salute mentale e sul benessere generale



Novembre è il mese della prevenzione maschile, noto anche come Movember, che promuove la sensibilizzazione sui tumori maschili (in particolare prostata e testicoli), sulla salute mentale e sul benessere generale. L'iniziativa incoraggia gli uomini a far crescere i baffi per attirare l'attenzione su questi temi e a sottoporsi a controlli medici preventivi, come visite urologiche e screening PSA, oltre ad adottare uno stile di vita sano con attività fisica e una corretta alimentazione



La prevenzione in urologia è fondamentale per formulare diagnosi tempestive di patologie a carico del sistema urinario, anche in assenza di sintomi o familiarità di una patologia uro-oncologica.



Tra le malattie urologiche più frequenti vi sono:

la prostatite e/o prostatiti;

l'ipertrofia prostatica;

il tumore al testicolo;

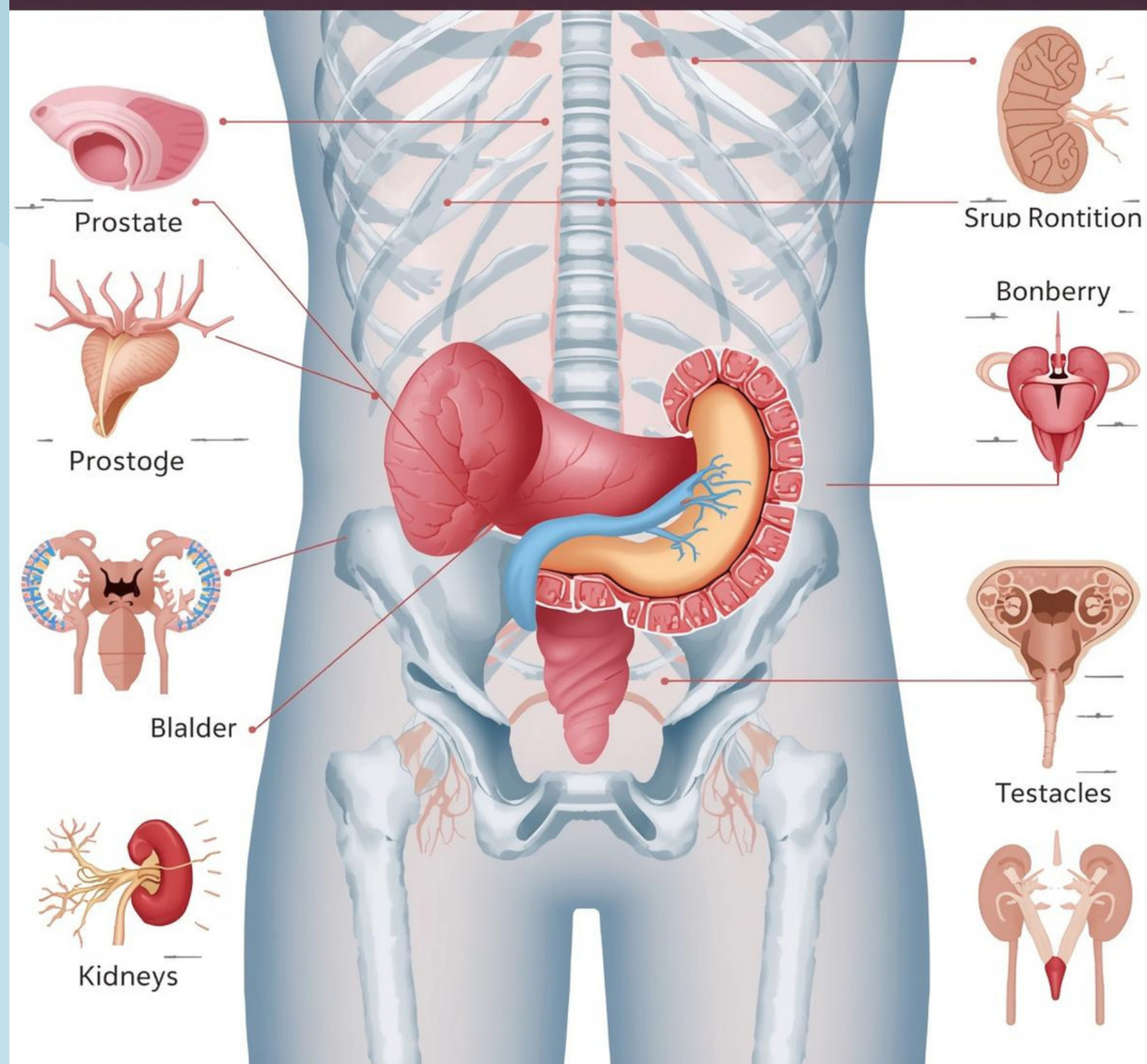
il tumore alla prostata, quest'ultimo tra le patologie oncologiche più diffuse nel sesso maschile che, però, può essere curato e il tempo può fare la differenza.

Da qui l'importanza della prevenzione e di adottare uno stile di vita sano.

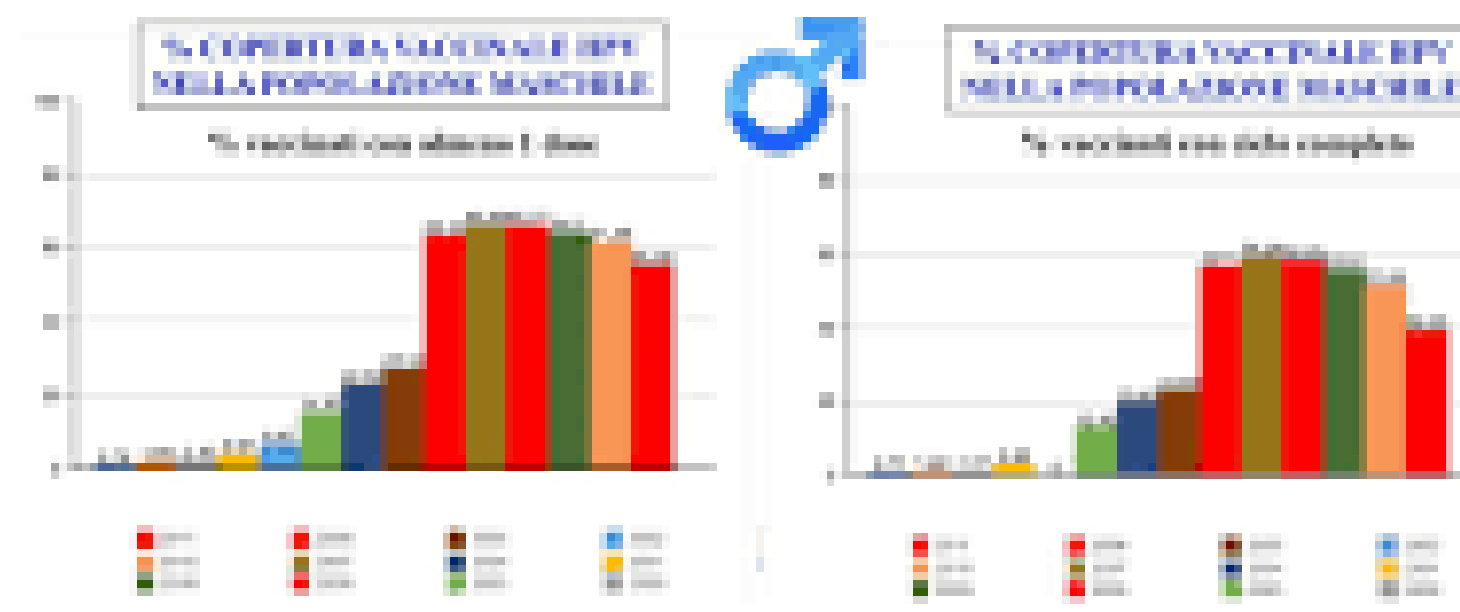


**È molto importante:
sottoporsi regolarmente ogni anno, dopo i 35 anni, a visita
specialistica urologica;
eseguire gli esami del sangue per controllare il PSA (antigene
prostatico specifico).
Individuare per tempo eventuali patologie della prostata può
essere decisivo ai fini della diagnosi e della buona riuscita
delle cure. Per esempio, eventuali valori alterati del PSA sono
il primo segnale che deve far svolgere ulteriori
approfondimenti, per escludere possibili patologie oncologiche.**





Stato di avanzamento della campagna vaccinale per l'HPV: dati di copertura vaccinale in Italia per coorte di nascita (genere maschile)



L'INDAGINE DI ASTRARICERCHE PER FONDAZIONE VERONESI MOSTRA CHE GLI UOMINI ITALIANI FATICANO A DICHIARARSI REALMENTE IN SALUTE E CHE LA PREVENZIONE RESTA POCO PRATICATA.

Percezione della salute

- Solo 1 uomo su 2 giudica buona la propria salute fisica.
- Il 58% valuta positivamente quella mentale.
- Circa la metà si colloca in un'area "intermedia", segno di un equilibrio fragile.

Stili di vita

- Alimentazione: 7 su 10 mangiano in modo vario; oltre il 60% consuma frutta e verdura.
- Tuttavia, quasi 1 su 3 mangia spesso cibi poco salutari.
- Attività fisica: solo il 21,7% pratica sport; il 59,5% prova a muoversi ma senza struttura.
- Fumo: il 31,6% fuma sigarette tradizionali; un ulteriore 15,2% usa e-cig o tabacco riscaldato.
- Protezione solare: meno del 40% protegge pelle e occhi.
- Sonno: il 67,3% dorme 6-8 ore, ma un terzo riposa male.

Prevenzione: ancora insufficiente

- Preoccupano soprattutto tumori e malattie cardiovascolari.
- Solo il 33% fa visite regolari; il 42,5% esami di controllo.
- Il 65% non è mai stato da un urologo/andrologo; tra gli over 50 rimane alto il 45%.
- Le motivazioni principali sono: "non ne ho bisogno", nessun consiglio medico, sentirsi troppo giovani.
- La prevenzione avviene quasi sempre solo dopo la comparsa di sintomi.

Tumori maschili: conoscenze parziali

- Il più noto è il tumore alla prostata (43,5%), ma solo il 34,8% dichiara di conoscerlo davvero.
- Molte false credenze: per esempio, stare seduti o andare in bici come fattori di rischio.
- Autopalpazione testicolare: conosciuta dal 38,9%, praticata dal 28,5%.
- Le ragioni della scarsa prevenzione includono dimenticanza, senso di invulnerabilità e imbarazzo.

HPV

L'INDAGINE DI ASTRARICERCHE PER FONDAZIONE VERONESI MOSTRA CHE GLI UOMINI ITALIANI FATICANO A DICHIARARSI REALMENTE IN SALUTE E CHE LA PREVENZIONE RESTA POCO PRATICATA.

HPV

- Solo il 32,7% conosce l'HPV; vaccinati appena il 7%.
- Buoni segnali sul futuro: il 44% vuole vaccinarsi e il 64% vaccinerebbe i figli.

Differenze socio-economiche

- Chi ha un livello socioeconomico più alto riporta una salute fisica e mentale molto migliore.
- Le percentuali calano drasticamente nelle fasce più svantaggiate.

Messaggi chiave degli esperti

- Fondazione Veronesi sottolinea l'urgenza di superare i retaggi culturali che ostacolano la prevenzione.
- La prevenzione deve diventare un gesto di responsabilità, non un segno di debolezza.
- Azioni semplici consigliate: stili di vita sani, autopalpazione testicolare, controllo dei nei, visite dermatologiche e urologiche regolari, screening per il colon-retto dopo i 50 anni.

