

Ciò che ogni uomo deve sapere

Il “manuale dell’utente”

A User’s Guide

What every man needs to know

1. L’importanza di essere bene informati

Una buona salute è un fattore di grande importanza per una vita felice e ricca di soddisfazioni, ma molti uomini, purtroppo, non hanno di sé la cura che dovrebbero avere. È stato provato, per esempio, che il numero di donne di età compresa tra i 25 ed i 34 anni che si sottopongono a visita medica è doppio rispetto a quello degli uomini di pari età che vanno dal medico.* Ma gli uomini non vivono così a lungo come le donne e la loro salute è a rischio più di quanto non sia quella delle donne, per cui è di vitale importanza che gli uomini siano informati meglio di quel che occorre per mantenersi in buona salute.

Anche l’igiene sessuale maschile è molto importante. Un regolare funzionamento dell’apparato riproduttivo maschile ha un ruolo chiave in diversi settori della salute e una buona conoscenza del proprio corpo, come funziona e quali malattie possono affliggerlo, è il primo passo verso una vita sana.

* Istituto Australiano per la Salute e il Benessere (Australian Institute of Health and Welfare), Australia’s Health 2002

2. Come funziona

Il cervello svolge un importante ruolo di controllo dell’apparato riproduttivo maschile. L’**ipotalamo** e la **ghiandola pituitaria** sono situati alla base del cervello e assieme determinano la produzione nei testicoli dello sperma e degli ormoni sessuali maschili (il testosterone).

Il **pene** ha tre funzioni: emette il liquido seminale, emette l’urina e fornisce il piacere sessuale.

I **testicoli** sono due ghiandole contenute in una sacca della pelle situata dietro il pene, chiamata scroto. I testicoli producono gli spermatozoi (circa 70 milioni al giorno, fino in età avanzata) e il testosterone. Gli spermatozoi impiegano circa 70 giorni per svilupparsi all’interno dei testicoli, assumendo gradualmente la forma di un girino, dopodiché si trasferiscono nell’**epididimo**, un canale lungo quasi 5 metri che si trova - raggomitolato su se stesso - dietro entrambi i testicoli, e qui continuano a maturare, cioè a svilupparsi, per altri 10 giorni.

Gli spermatozoi si trasferiscono quindi dall’epididimo in canali denominati **dotti deferenti**, collegati ad ognuno dei due testicoli, che li trasferiscono ai **dotti eiaculatori** nella **prostata**. La prostata, situata sotto la vescica urinaria, ha le dimensioni di una noce e produce un liquido energetico che si mescola con lo sperma. La prostata produce circa un quarto del volume del liquido seminale. Anche le **vescicole seminali** producono un liquido energetico, pari a due terzi del volume del liquido seminale. I dotti eiaculatori sboccano nell’**uretra**, un canale che dalla vescica urinaria conduce sia l’urina che il liquido seminale all’estremità del pene, da cui detti liquidi poi fuoriescono dal corpo.

Il testosterone è l'ormone sessuale maschile più importante ed è necessario per il buon funzionamento dell'apparato riproduttivo e per l'igiene sessuale in generale. Gli ormoni sono una specie di "messaggeri chimici", prodotti da un organo che poi li mette in circolazione per svolgere le loro funzioni in varie parti del corpo. Il testosterone produce i cambiamenti fisici che avvengono nei ragazzi durante la pubertà, come l'aumento delle dimensioni del pene e dei testicoli e la crescita dei peli sul viso e su altre parti del corpo. Il testosterone coadiuva i testicoli nella produzione degli spermatozoi, ma è anche importante per la salute in generale, compreso lo sviluppo delle ossa e dei muscoli.

3. Quando qualcosa non va come dovrebbe

Come avviene con qualsiasi altro organo, anche l'apparato riproduttivo maschile è soggetto a disfunzioni. Quando ciò avviene bisogna andare subito dal medico: un tempestivo intervento evita dannose conseguenze che potrebbero protrarsi nel tempo. Questi sono i più comuni problemi che possono affliggere un uomo:

Infertilità

Spesso gli uomini provano un grave disappunto nell'apprendere che la causa dell'impossibilità di procreare risiede in loro. **Ma è così: in Australia, circa un uomo su venti è sterile.**

L'infertilità maschile può avere diverse cause, le più comuni delle quali sono la qualità e la quantità degli spermatozoi. Curare la sterilità maschile è alquanto difficile: gli uomini diventano stressati, frustrati e si sentono puniti ingiustamente, anche perché nel 50% dei casi il medico non riesce a determinare le ragioni della scarsa presenza di spermatozoi nel seme. Certe volte, comunque, sussistono problemi nascosti che possono essere curati dal medico, che sarà bene perciò consultare prima di procedere all'uso di tecnologie di riproduzione assistita, come la fecondazione in provetta, o ricorrere a un'adozione o un affidamento.

Ingrossamento della prostata

Quantunque sia un disturbo che affligge di più gli uomini anziani, **gli australiani ultraquarantenni che soffrono di disturbi alla prostata sono circa uno su sette.** Il disturbo più comune è l'ingrossamento non canceroso di detta ghiandola, chiamato ipertrofia prostatica benigna (in inglese BPH, cioè Benign Prostatic Hyperplasia). Quantunque non rappresenti un pericolo per la vita del paziente, l'ipertrofia prostatica benigna è un male fastidioso che rende difficile la minzione a chi ne è affetto.

I disturbi alla prostata possono essere curati sia per via chirurgica che mediante la somministrazione di medicine che ne attenuano i sintomi; non tutti i disturbi dell'apparato urinario, però, riguardano la prostata ed è quindi sempre meglio consultare il medico.

Cancro della prostata

Il cancro della prostata è un male assai diffuso, la cui diagnosi affligge ogni anno in Australia circa 10.000 uomini. Il cancro della prostata spesso si presenta senza sintomi preliminari, per cui è consigliabile che gli uomini discutano col medico curante l'eventualità di sottoporsi ad un esame del retto ed al test dell'antigene specifico della prostata (chiamato PSA, cioè 'Prostate Specific Antigen'). Sull'utilità di quest'ultimo test, il PSA, per la diagnosi del cancro della prostata esistono

pareri contrastanti, per cui è opportuno discuterne a fondo con il medico e valutare bene l'utilità di questo test nel proprio caso. La cura del cancro della prostata consiste in interventi chirurgici, radioterapia e un'accorta vigilanza da parte di chi potrebbe esserne affetto.

Disfunzioni erettili

I problemi sessuali negli uomini sono più numerosi di quanto si immagini: **circa uno su cinque uomini in Australia soffre di disfunzione erettile (impotenza), cioè ha problemi per ottenere o mantenere un'erezione.** In certi casi la disfunzione può essere un segno di gravi malattie quali diabete o mal di cuore. Anche quando la causa della disfunzione erettile è puramente fisica, la cura include - cosa molto importante - assistenza e supporto psicologico per il paziente.

Esistono varie cure e medicine per rimediare alle disfunzioni erettili, ma il passo più importante è quello di parlarne apertamente, col medico e con il/la partner.

Deficienza di testosterone

Scarsa energia, cambiamenti d'umore improvvisi, irritabilità, difficoltà a concentrarsi, debolezza muscolare e mancanza di interesse per la vita sessuale possono essere segni di una deficienza, cioè un basso livello, di testosterone. **Un australiano su 200 soffre di deficienza di testosterone.**

La deficienza di testosterone colpisce gli uomini di qualsiasi età e può essere causato da fattori genetici o patologici, da una malattia ai testicoli, o semplicemente essere una conseguenza del processo di invecchiamento. In certe persone anziane il livello di testosterone scende a livelli così bassi che deve essere curato dal medico. Chi ne fa la diagnosi è sempre il medico, che quando è necessario fornisce le cure adatte sotto forma di iniezioni, impianti, capsule, cerotti e gel.

Il cancro del testicolo

Il cancro del testicolo è al **secondo posto tra le forme di cancro che colpiscono gli uomini di età compresa tra i 18 ed i 39 anni.** È un cancro non difficile da curare; la guarigione, quando è scoperto in tempo, si verifica quasi sempre (nel 95% dei casi). Il sintomo più comune di questa malattia è dato da un nodulo duro e indolore al testicolo; qualche volta, però, il testicolo può essere dolorante e ultrasensibile al tatto. In alcuni casi segni come mal di testa continui, tosse, affanno e seni ingrossati o doloranti possono indicare che il cancro si è diffuso in altre parti del corpo. Il primo rimedio nel caso di cancro del testicolo è la rimozione chirurgica della parte malata, rimedio che in genere non ha conseguenze negative sull'attività sessuale del paziente e la sua capacità di ottenere l'erezione.

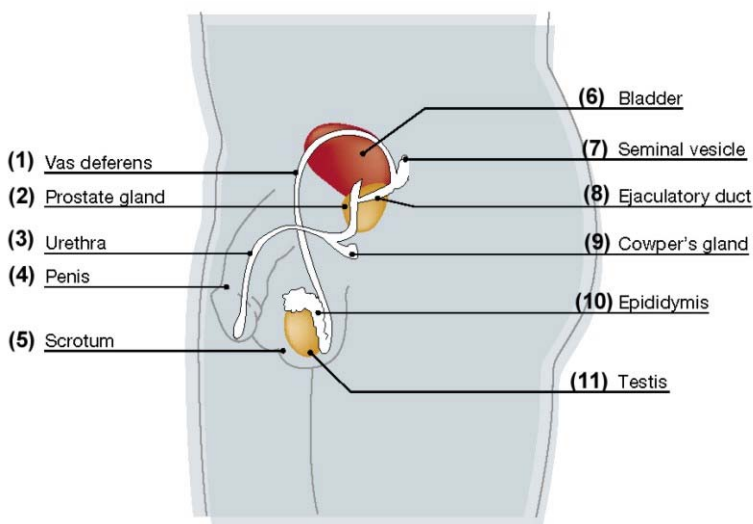
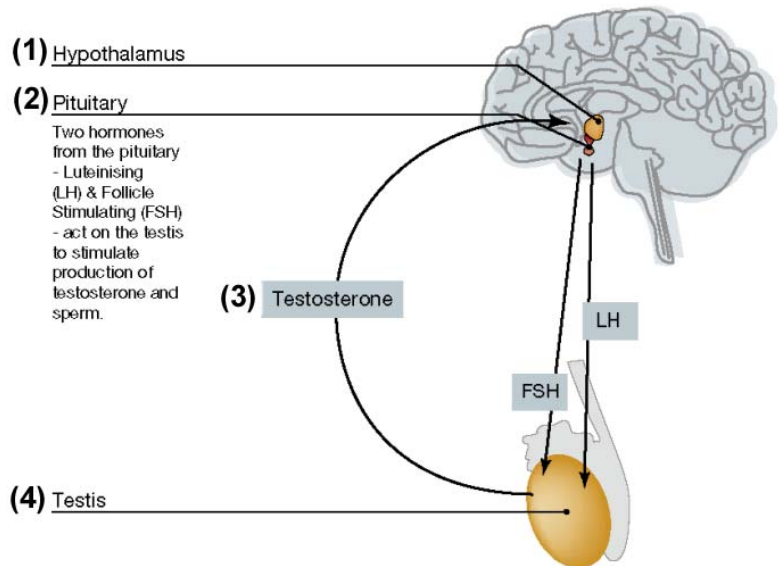
4. Per chi vuole saperne di più

La prima cosa da fare è di parlarne col proprio medico; comunque, se interessano ulteriori informazioni su questi problemi, si può andare sul nostro sito web www.andrologyaustralia.org.

- (1) Ipotalamo
- (2) Ghiandola pituitaria

Due ormoni prodotti dalla ghiandola pituitaria, l'ormone luteinizzante (Luteinising Hormone, o LH) e l'ormone follicolostimolante (Follicle Stimulating Hormone, o FSH), agiscono sui testicoli per stimolare la produzione di testosterone e spermatozoi.

- (3) Testosterone
- (4) Testicolo



- (1) Dotto deferente
- (2) Prostata
- (3) Uretra
- (4) Pene
- (5) Scroto
- (6) Vescica urinaria
- (7) Vescicola seminale
- (8) Dotto eiaculatore
- (9) Ghiandola di Cowper
- (10) Epididimo
- (11) Testicolo

L'andrologia è la scienza che studia le funzioni e le malattie specifiche degli uomini, con particolare riferimento agli organi della riproduzione. È l'equivalente maschile della ginecologia.

Questa pubblicazione è stata curata da Multicultural Health Communication Service in collaborazione con FPA Health (NSW) per conto di Andrology Australia, che dà atto con gratitudine dell'assistenza prestata per la realizzazione di questo progetto alle seguenti organizzazioni: Multicultural HIV/Hep C, Primary Health & Community Care Branch, NSW Health, NSW Refugee Health Service, Health Promotion Service Community Health Services, WSAHS, MHIRC University of Western Sydney.

Andrology Australia opera tramite finanziamento del Dipartimento federale della salute e degli anziani (Commonwealth Department of Health and Ageing) e mira ad educare il pubblico e gli operatori sanitari su quelli che sono i problemi della sfera riproduttiva maschile.