



FONTI

- Urology Health – American Urological Association: "What can I eat for prostate health?" (www.urologyhealth.org)
- Hone Health: "10 Best Foods for Prostate Health" (www.honehealth.com)
- Prostate Cancer Nutrition: "Best Foods for Prostate Health" (www.prostatecancernutrition.com)
- Supplement for Prostate: "Foods for Prostate Health" (www.supplementforprostate.com)
- Wikipedia – Lycopene, Soybean (www.wikipedia.org)



Contattami

Via Bertazzoni, 39 - 42016 Guastalla (RE)

0522 175 0650

351 5262627

segreteria@andrealoreto.it

visita.prostasafe.it



Andrologia in cucina

da oggi su Amazon

<https://amzn.eu/d/3dMJSgh>



Cibi che migliorano la salute della prostata

DOTT. ANDREA LORETO
UROLOGO - ANDROLOGO



INTRODUZIONE

La prostata è un organo molto sensibile allo stress ossidativo, all'infiammazione cronica e agli squilibri ormonali. Un'alimentazione ricca di antiossidanti, fibre e grassi sani può aiutare a proteggerla, migliorandone le funzioni e riducendo il rischio di infiammazione o ingrossamento. Seguire una dieta equilibrata, sul modello mediterraneo o prevalentemente vegetale, è tra le strategie più efficaci per mantenere una prostata in salute.

CIBI AMICI DELLA PROSTATA

Pomodori e derivati: Ricchi di licopene, un potente antiossidante che può contribuire a proteggere le cellule prostatiche. La cottura e la presenza di grassi buoni, come l'olio d'oliva, ne migliorano l'assorbimento.

Verdure crucifere: Broccoli, cavolfiore, cavolini, rucola e simili contengono composti come il sulforafano che aiutano a ridurre i processi infiammatori e favoriscono il buon funzionamento cellulare.

Pesce grasso: Salmone, sgombro e sardine apportano acidi grassi omega-3 con effetto antinfiammatorio, utili per il benessere generale e per la salute prostatica.

Frutti di bosco: More, lamponi, fragole e mirtilli sono ricchi di antiossidanti naturali che aiutano a contrastare i radicali liberi e a ridurre l'infiammazione.

Melograno: Il succo o i chicchi di melograno offrono polifenoli e antiossidanti che supportano le difese cellulari e possono contribuire al mantenimento del benessere prostatico.

Agrumi: Arance, limoni e pompelmi forniscono vitamina C e flavonoidi, rinforzando il sistema immunitario e riducendo l'infiammazione.

Legumi: Ceci, lenticchie e fagioli apportano fibre e proteine vegetali che aiutano a mantenere un buon equilibrio ormonale e a regolare la glicemia.

Frutta secca e semi: Noci, mandorle, semi di zucca e semi di lino offrono grassi sani e minerali come zinco e magnesio, importanti per la funzione prostatica.

Tè verde: Contiene catechine con azione antiossidante e protettiva, utili per contrastare i processi ossidativi

Aaglio e cipolla: Ricchi di composti solforati che possono favorire la protezione cellulare e ridurre l'infiammazione.



BUONE PRATICHE

Privilegiare un'alimentazione complessivamente equilibrata, piuttosto che puntare su un singolo alimento. Evitare cotture aggressive come fritture o grigliature bruciate. Alternare le fonti alimentari per garantire varietà di nutrienti. Consultare un medico o un nutrizionista in caso di problemi prostatici già diagnosticati. Non eccedere con gli integratori: gli alimenti naturali restano la fonte più sicura ed efficace.

Nessun alimento è una cura, ma una dieta "amica" può fare la differenza nel lungo termine