



SAPIENZA  
UNIVERSITÀ DI ROMA

# LA PREVENZIONE E' UNA FORMA DI... SAPIENZA!

## Edizione 2019

### La prevenzione primaria e secondaria in Urologia

Andrea Tubaro, Facoltà di Medicina e Psicologia

# La prevenzione



Si stima che circa il 20-30% dei tumori possa essere prevenuto adottando stili di vita corretti (smettere di fumare, alimentarsi in modo sano ed equilibrato) e sottoponendosi con regolarità a visite ed esami di screening.

# La prevenzione in medicina

- Prevenire l'insorgenza di una malattia azzerà il peso psicologico, economico, terapeutico e di sofferenza che questa comporta.
- Azioni
  - Educare
  - Comprendere
  - Modificare
  - Attivarsi

# I capisaldi della prevenzione

- Health-seeking behaviour:

- Azioni personali che promuovono una condizione di salute ottimale, di ripresa e di riabilitazione

Nursing Outcomes Classification, 2010

- Help-seeking behaviour:

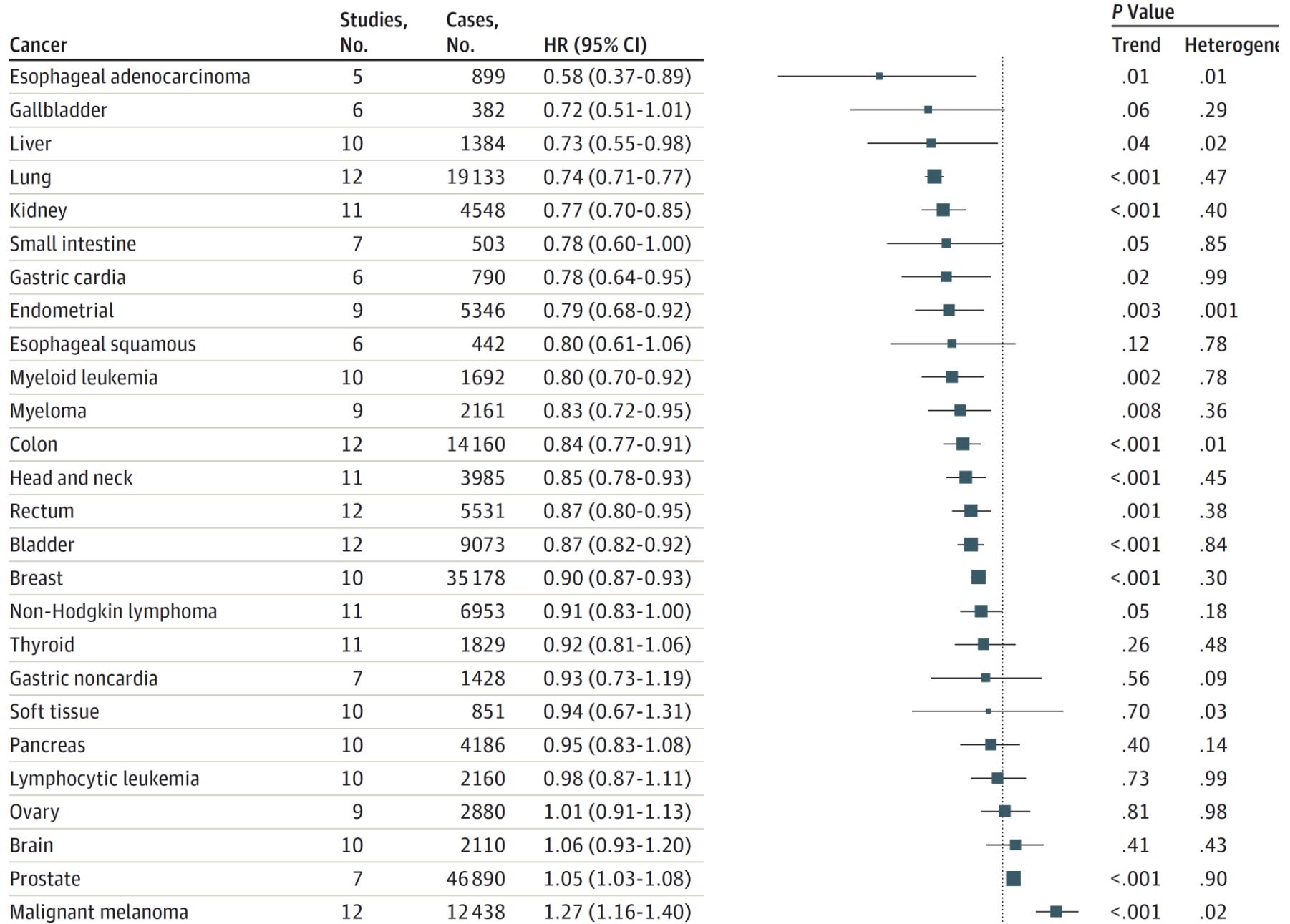
- Un processo interattivo a 3 vie che coinvolge, il paziente, il medico e il problema clinico

Nadler, 1987

# Health and help seeking behaviour

Criticità:

- Non identificare il rischio
- Non identificare il problema
- Non conoscere il rischio o il problema



# La prevenzione del tumore prostatico

## Fattori non modificabili

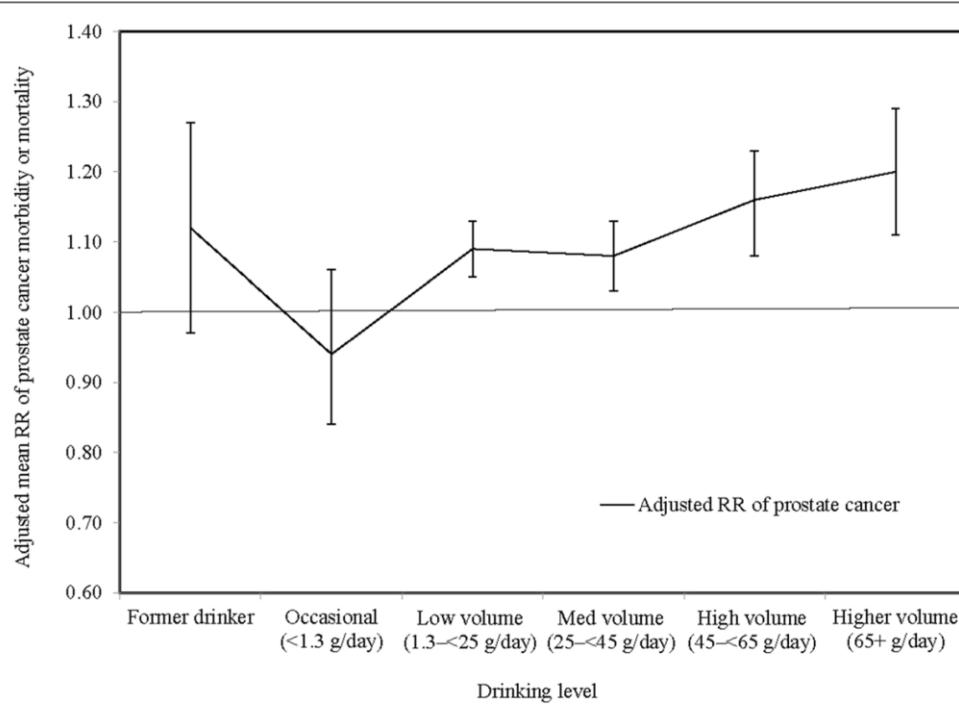
- Età
- Familiarità

## Fattori modificabili

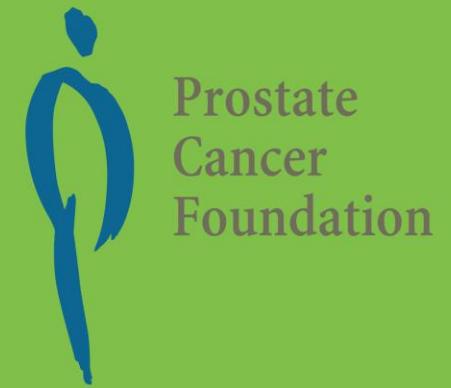
- Consumo di alcool
- Consumo di grassi polinsaturi
- Esercizio fisico

# Consumo di alcool e tumore prostatico

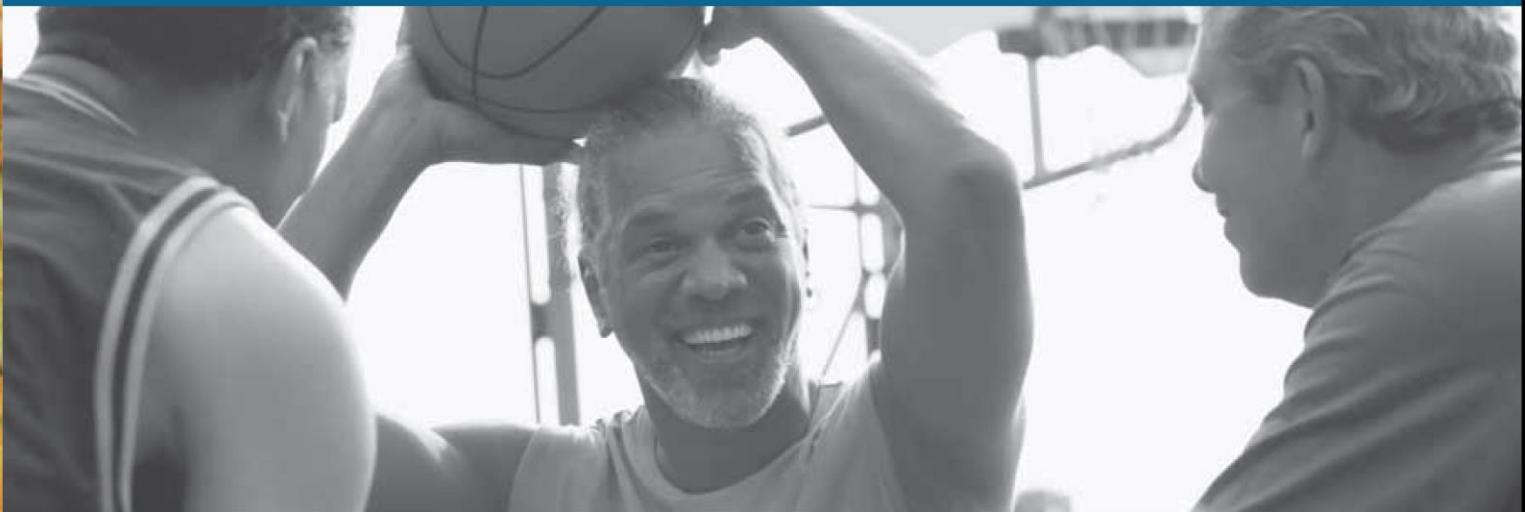
Questo studio dimostra, per la prima volta, una significativa relazione dose-effetto tra i livelli di assunzione di alcool e il rischio di sviluppare un tumore della prostata a partire da bassi livelli di consumo



**Fig. 4** Adjusted mean relative risk (RR) of prostate cancer morbidity or mortality due to alcohol consumption



# Nutrition, Exercise and Prostate Cancer



# Incorporare una nutrizione sana ed esercizio fisico nella vistra routine quotidiana

## Punti important da ricordare

1. Perdere peso: mangiare meno calorie di quante ne bruciamo ogni giorno
2. Mantenere la massa muscolare: adeguato apporto proteico e esercizio fisico
3. Esercizio fisico quotidiano: cardiofitness e sollevamento pesi
4. Mangiare frutta e verdura: 9 porzioni al giorno

# A commitment to change

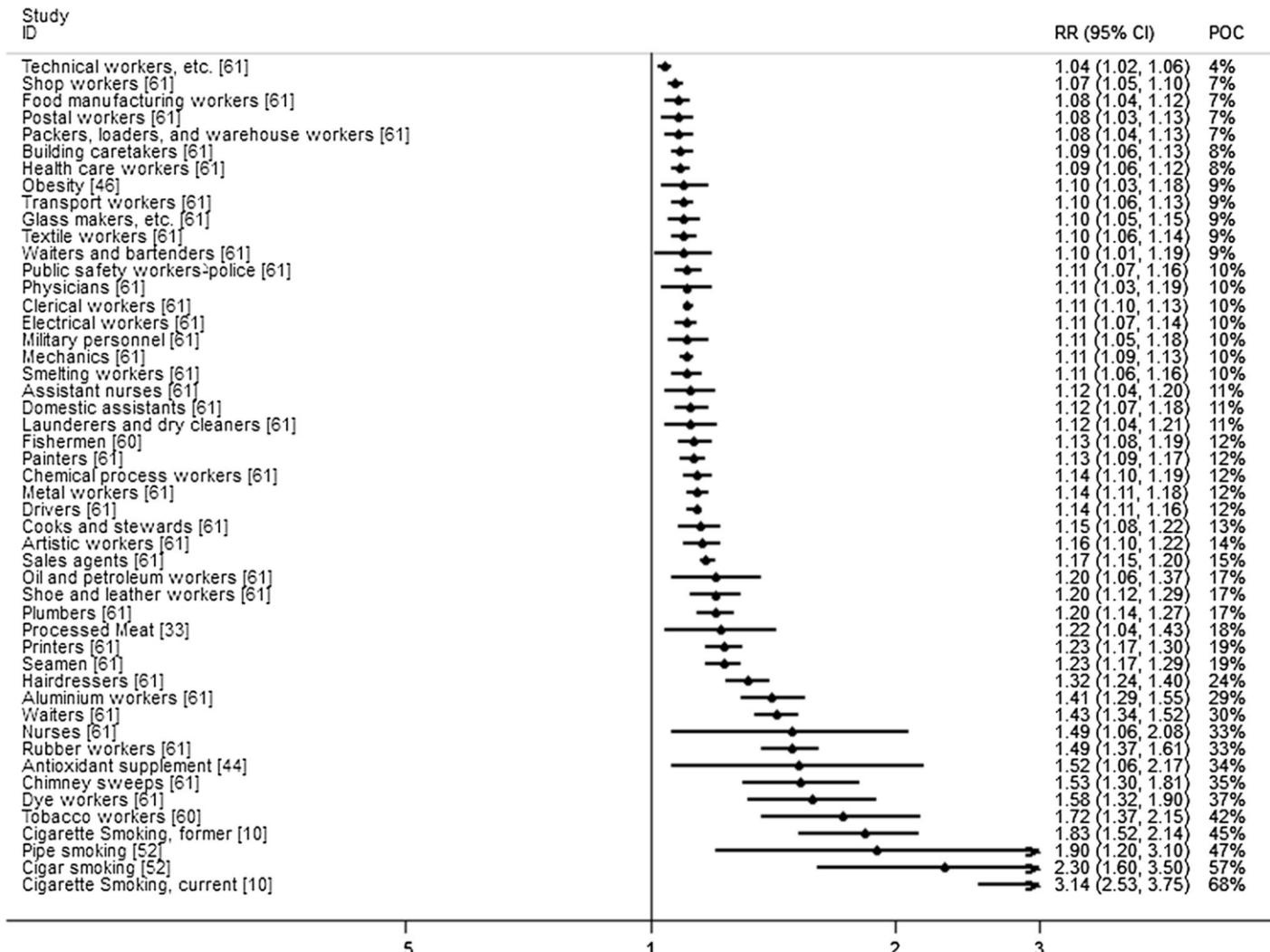
## Punti important da ricordare

1. Prendere la decisione di cambiare lo stile di vita è il primo passo per una vita in buona salute
2. Un cambiamento reale può solo essere raggiunto per gradi
3. Imparare dagli errori commessi nel tempo e utilizzarli per progredire

# La prevenzione del tumore vescicale

Le cause principali:

- Fumo
- Dieta
- Lavoro



# La prevenzione del tumore del rene

(RR 1.46 per uomini obesi; RR 1.40 per donne obese)



# La prevenzione del tumore del testicolo



<https://youtu.be/NWVcvhfNnJQ?t=6>

# Infertilità maschile

- Quasi nella metà dei casi di infertilità la causa è maschile
- Il 30% dei casi di infertilità maschile non riceve una diagnosi certa

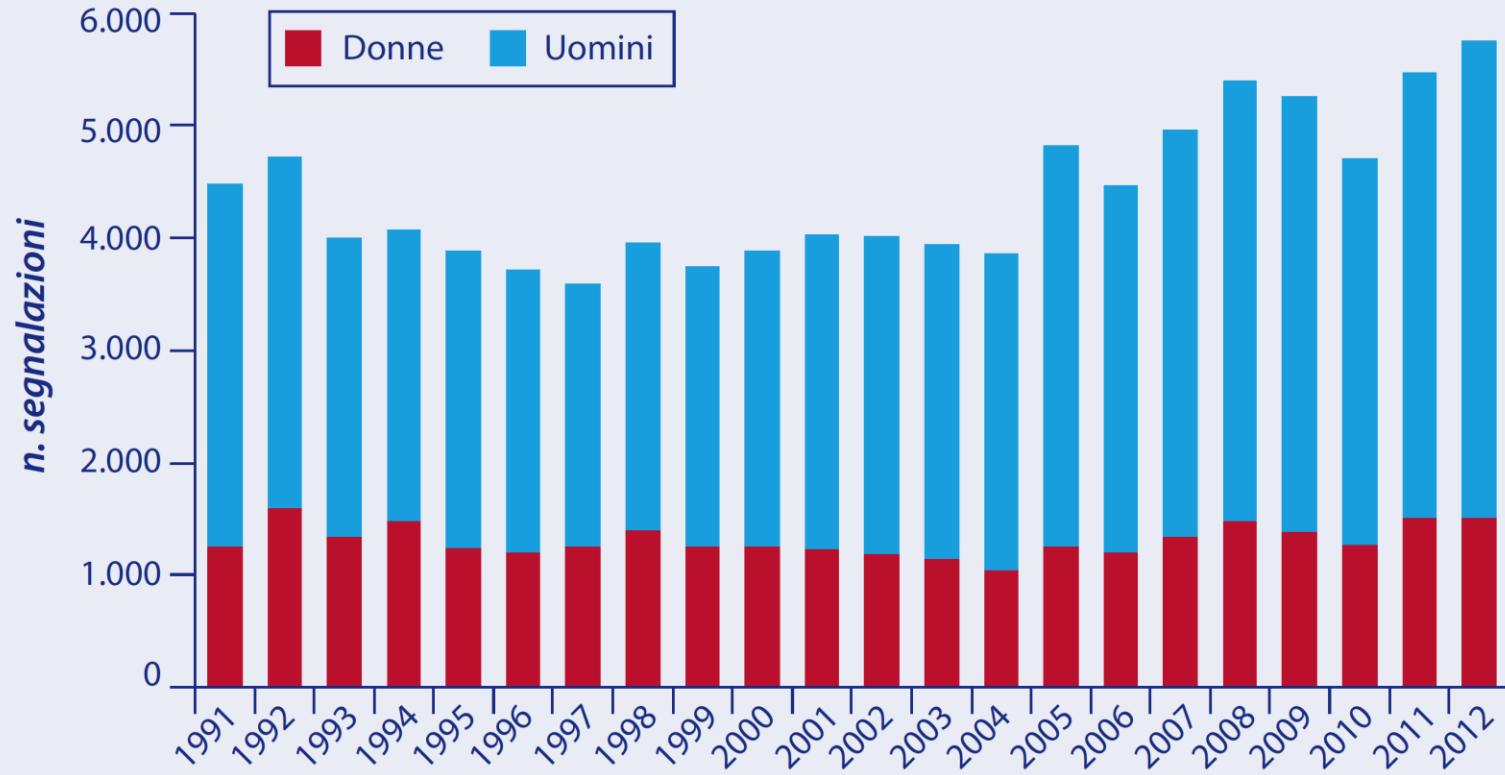
## Cause

- Varicocele
- Criotorchidismo
- Fumo
- Alcool
- Disturbi dell'alimentazione
- Sostanze dopanti
- Sostanze stupefacenti
- IST
- Fattori ambientali

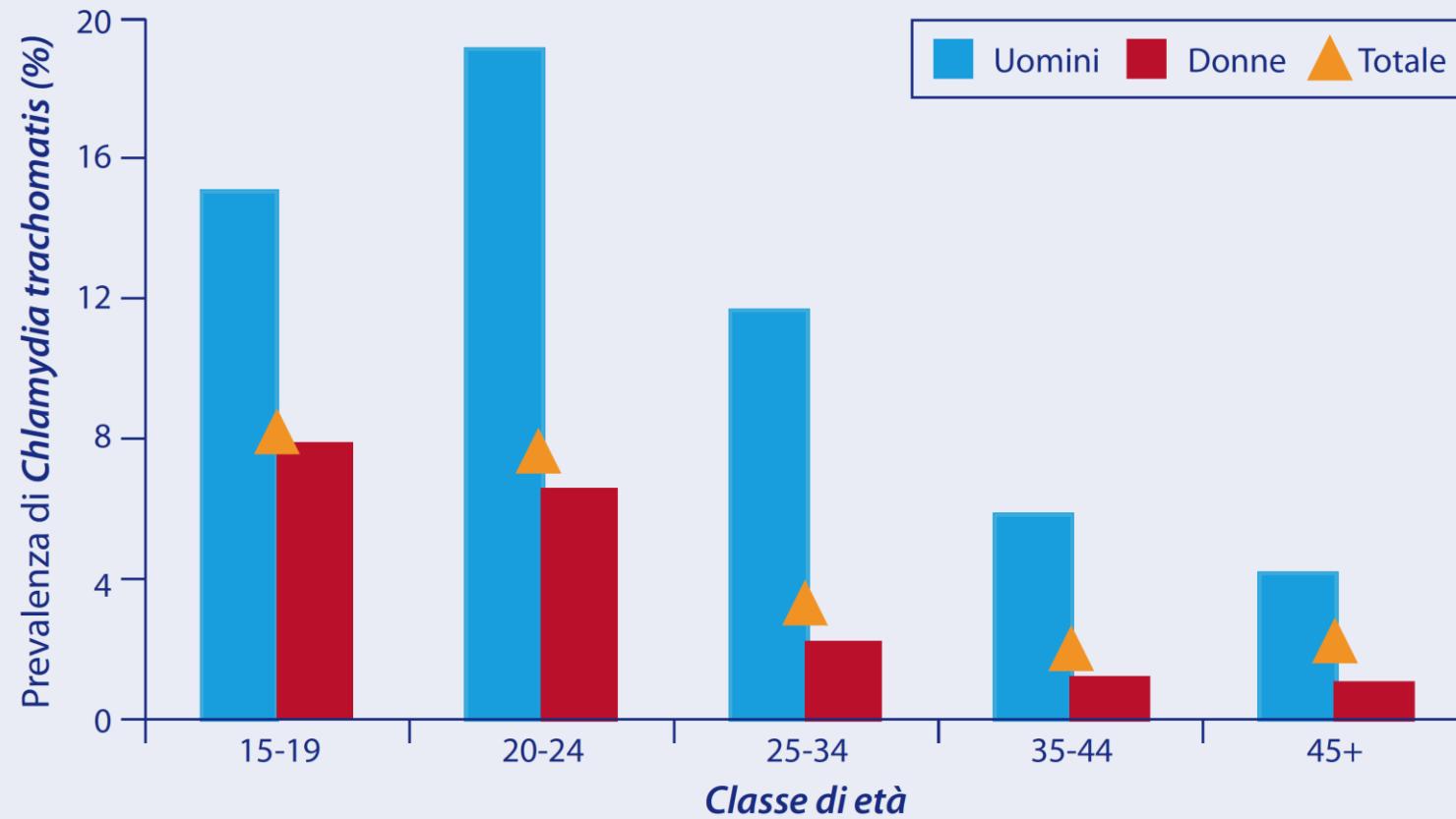
## Soluzioni

- Adottare stili di vita corretti
- Utilizzare il condom
- Parlare con il proprio medico

# Segnalazioni IST



# Prevalenza Chlamydia trachomatis



# Infezioni sessualmente trasmissibili e infertilità

**Table 2.** Meta analysis results for study groups of included surveys.

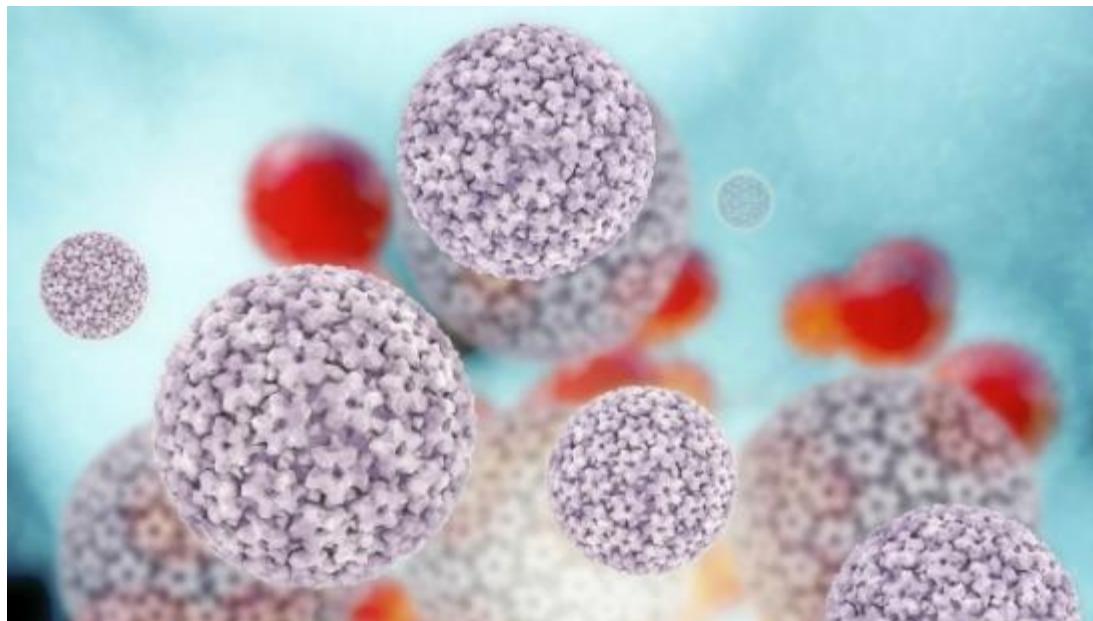
Study group	Number of included studies	Sex	Overall effects (random, 95% CI)		Heterogeneity test		Begg's test* p-value (two-tailed)		Egger's test** p-value (two-tailed)	
			odds ratio	p-value	$I^2$ (%)	p-value	a	b		
Fertile-infertile	9	M	2.2 (1.3–3.7)	0.003	54.7	0.02	0.68	0.75	0.44	0.85
	10	F	2.2 (1.04–4.8)	0.04	76	< 0.001	0.93	1.00		
Symptomatic–asymptomatic	5	M	4.9 (1.1–21.7)	0.03	85.6	< 0.001	1.00	1.00	0.39	0.01
	12	F	3.3 (1.7–6.3)	< 0.001	71.9	< 0.001	0.68	0.73		

M, male; F, female; a, Kendall's tau without continuity correction; b, Kendall's tau with continuity correction.

\*Begg and Mazumdar rank correlation;

\*\*Egger's regression intercept.

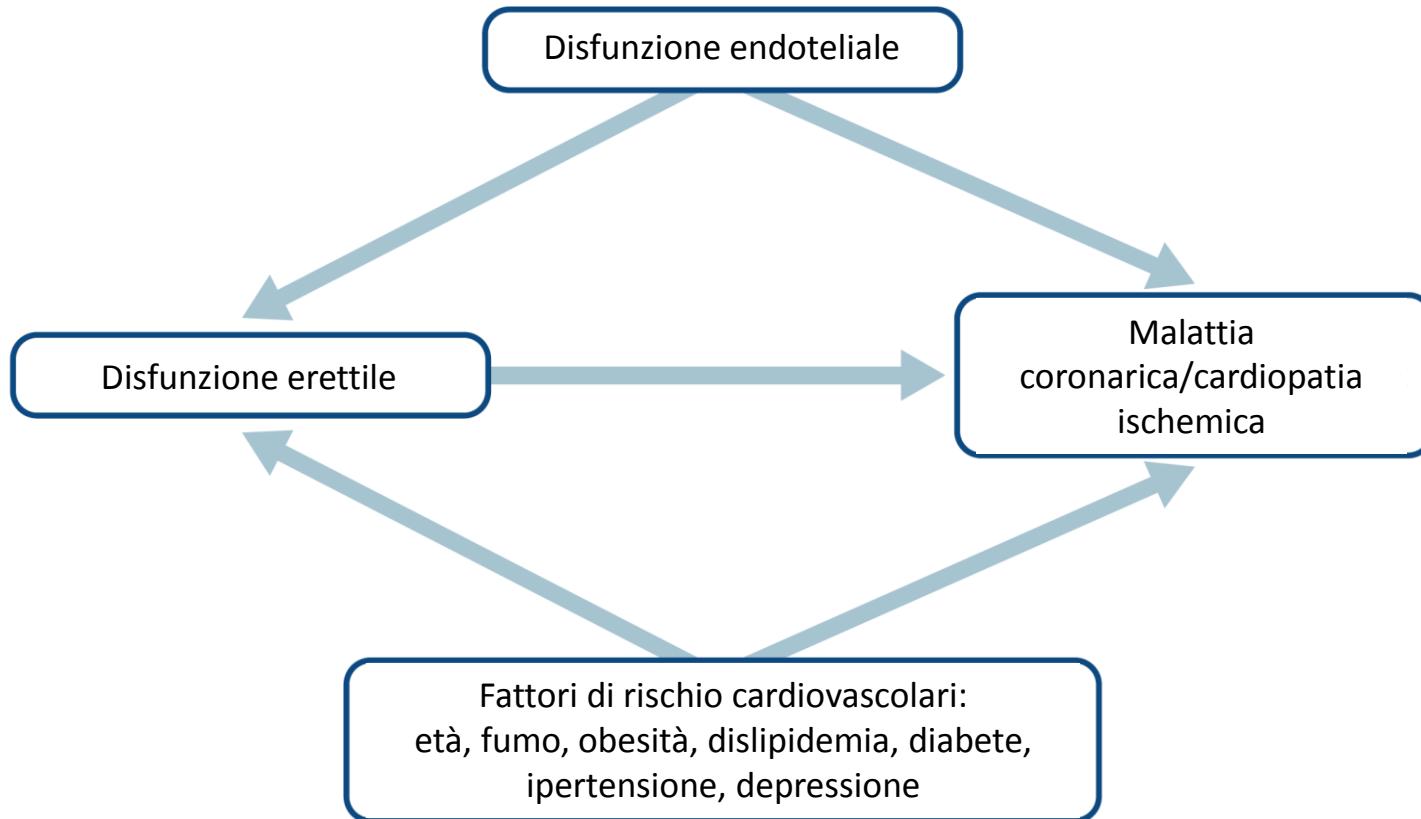
# Il vaccino per HPV



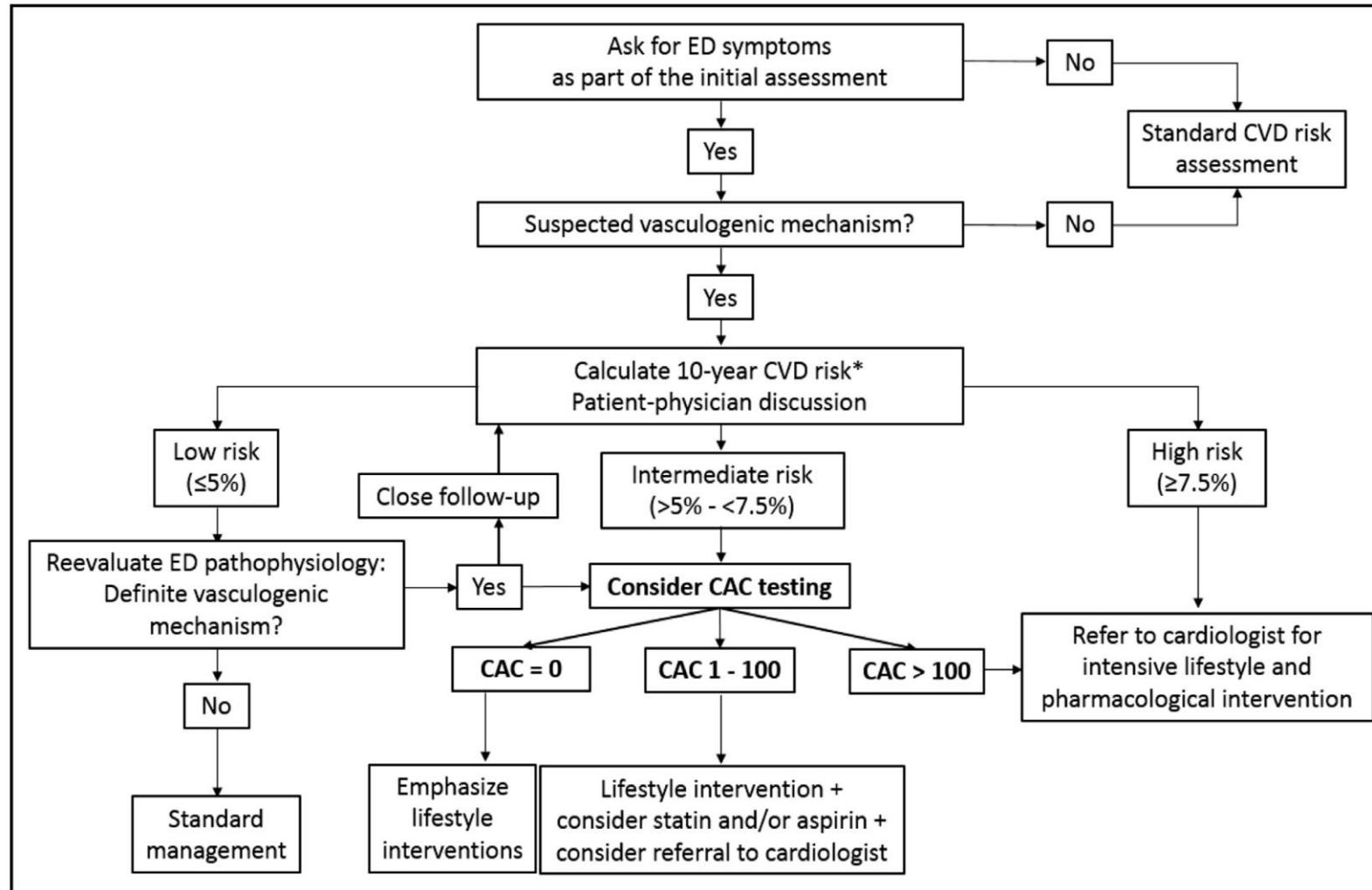
# Ematuria



# Fattori di rischio per DE e cardiopatia ischemica



# Prevenzione cardiovascolare in pazienti con disfunzione erektille



# Le regole d'oro della prevenzione in urologia

- Bere con regolarità una quantità adeguata di acqua;
- Seguire una corretta alimentazione;
- Controllare la normale conformazione e lo sviluppo dell'apparato genitale del vostro bambino;
- Effettuare una visita urologica durante la pubertà, nell'età adulta, nella terza età;
- Prestare attenzione alla frequenza minzionale e ad altri eventuali disturbi della minzione;
- Ricordarsi che nel 50% dei casi di infertilità il problema è maschile;
- Prestare attenzione ad eventuali perdite involontarie di urina;
- Consultare sempre un urologo se vedete del sangue nelle urine;
- Eseguire un dosaggio del PSA dopo i 50 anni.

A close-up, low-angle shot of a person's lower legs and feet as they walk across a rocky, uneven surface. The person is wearing dark leggings or pants and bright blue and red running shoes. The background is blurred, showing more of the rocky landscape.

La prevenzione non è mai un qualcosa di passivo!

# Cosa è meglio?

gelato



sorbetto



# Cosa è meglio?

tacchino

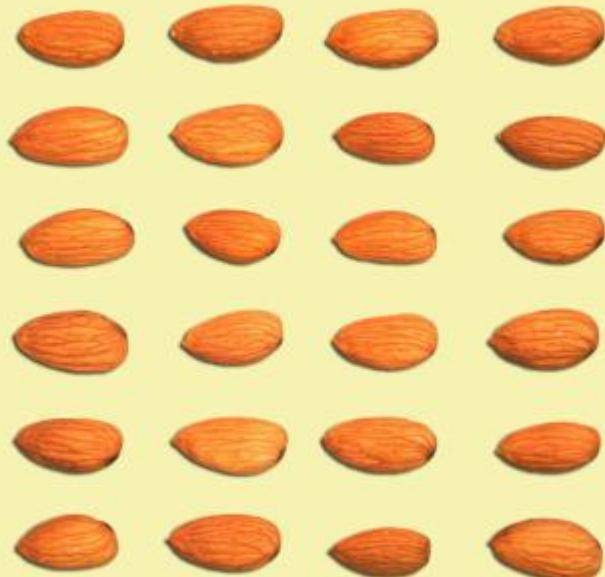


manzo

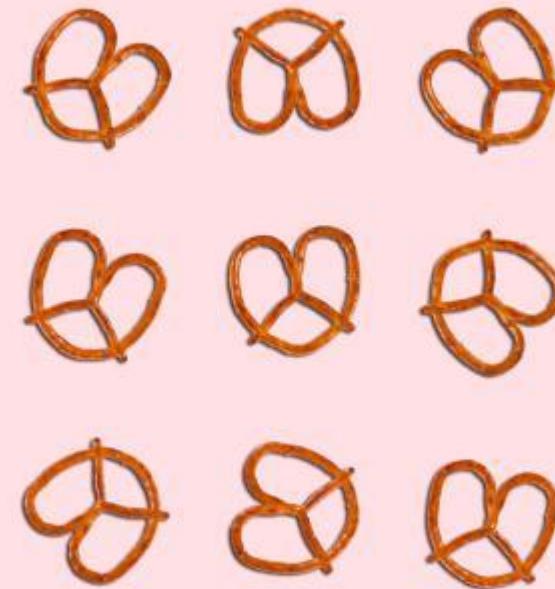


# Cosa è meglio?

mandorle



pretzel

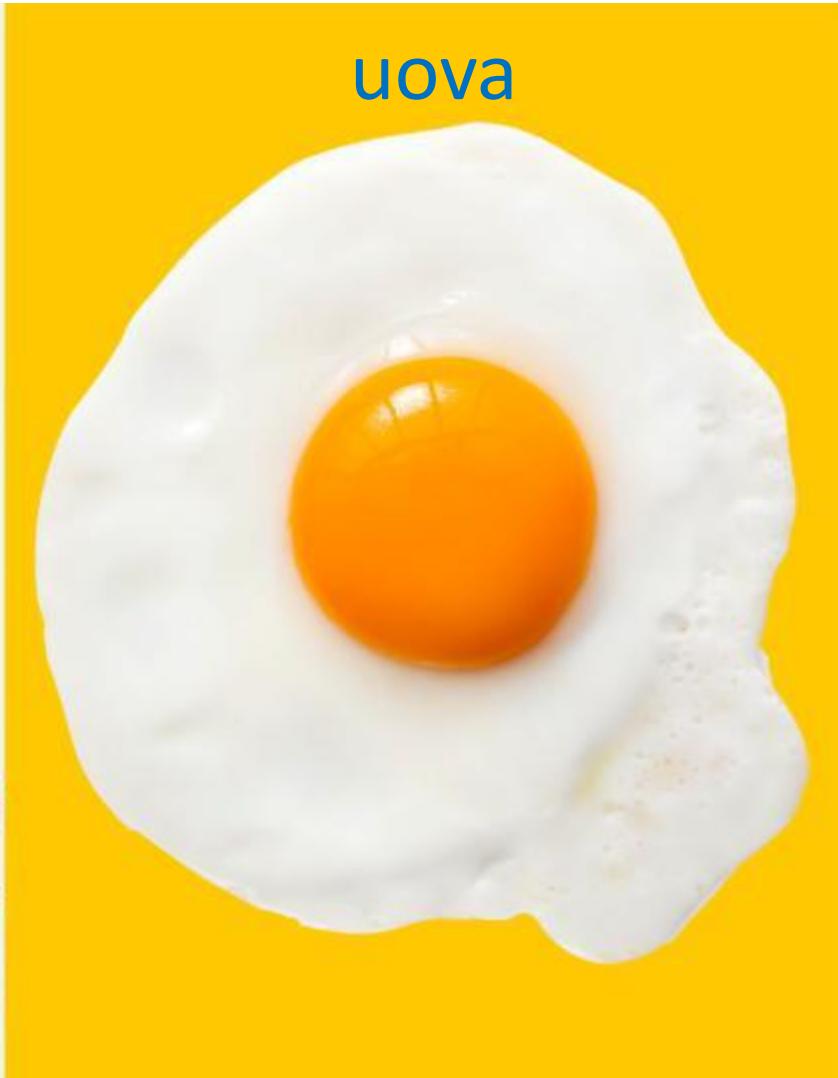


# Cosa è meglio?

corn flakes



uova



# Cosa è meglio?

senza grassi



con grassi



# Cosa è meglio?

senza grassi



fondente



# Cosa è meglio?

greco



senza grassi

