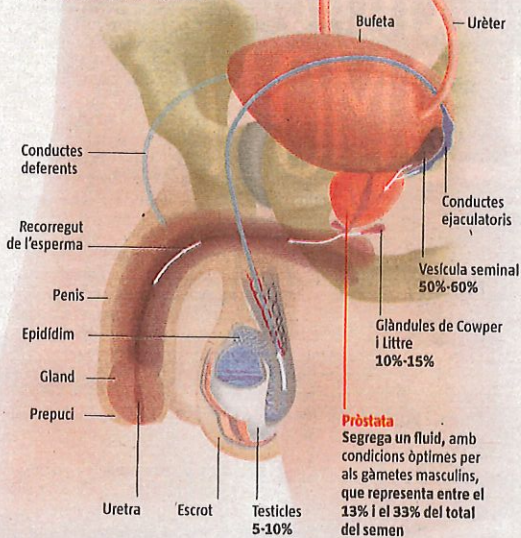


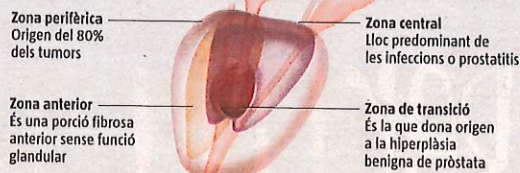
La pròstata i les seves funcions dins de l'aparell urogenital

Els espermatozoides produïts pels testicles representen entre el 5% i el 10% del líquid seminal, el 90%-95% és produït en altres parts:

Vista lateral de l'aparell urogenital

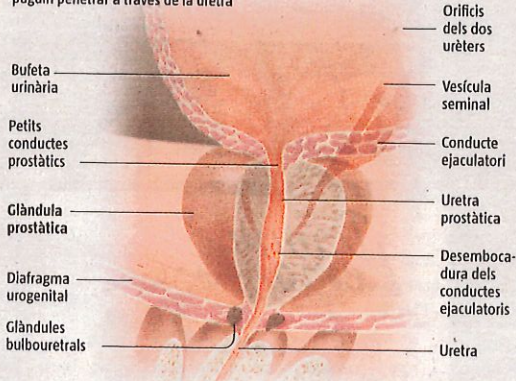


ZONES DE LA PRÒSTATA



La funció protectora de les seves secrecions

Actua contra agents externs nocius que puguin penetrar a través de la uretra



FONT: Institut Nacional del Càncer i elaboració pròpia

Raúl Camañas / LA VANGUARDIA

Ejacular més es relaciona amb menys càncer de pròstata, però la clau és la baixa testosterona

Activitat sexual preventiva?

ANA MACPHERSON
Barcelona

Ejacular més sovint es relaciona amb menys càncer de pròstata. Així ho consignava un ampli estudi publicat el desembre del 2016 a *European Urology* i que periòdicament torna a tota mena de mitjans de comunicació enmig d'una certa alegria. Sexe per prevenir? A l'article en qüestió s'arribava a mesurar el nombre d'ejaculacions òptim per aconseguir més protecció: 21 al mes. I ho havien comprovat des-

L'EXPLICACIÓ CLÍNICA
Tenir nivells baixos de testosterona sí que es relaciona amb més risc de tumors

UNA 'VERITAT' ESTADÍSTICA
La gent que té gos pateix menys infarts, però el que beneficia és passejar-lo, no tenir-lo

prés de fer un seguiment de 32.000 homes al llarg de 18 anys. "Recorda altres estudis que van establir una relació entre tenir gos i tenir menys infarts. El que prevé no és tenir gos, és passejar-lo cada dia", explica el responsable d'urologia oncològica de la Puigvert, Joan Palou.

Les certeses científiques no són eternes, però sí una mica més complexes. "No és ejacular el que realment podria relacionar-se amb menys càncer de pròstata. No és tan simple, ni es netegen els conductes ni es des-

intoxica res com de vegades s'arriba a dir. Però una testosterona baixa sí que està relacionat amb més risc de càncer de pròstata i en formes més agressives. I, esclar, amb una baixa testosterona, hi ha menys activitat sexual. Això és el que ens indica un estudi de seguiment d'un grup tan ampli. Però el que protegeix no és tenir gos, és passejar-lo", explica l'uròleg.

Encara que els especialistes defensen sense dubtes que una vida sexual activa, un ús raonable de la pròstata en aquest cas -peça essencial en la fabricació del semen-, serà més saludable que la falta d'ús o l'excés. Els dos casos extrems "sí que se'ls reconeix una relació amb més prostatitis", explica l'uròleg expert en hiperplàsia de pròstata del Clínic Eduard García Cruz.

"Quan jo començava la carrera no sabíem de res en concret que es relacionés amb més càncer de pròstata; amb el temps es van començar a analitzar les relacions amb alguns aliments, com ara el tomàquet. També es va estudiar el seleni o la relació negativa amb les llavors de carbassa i altres idees sorgides de la cultura popular. Però res de prou clar, perquè els problemes de pròstata apareixen 40 anys després d'iniciar l'exposició al possible factor de risc. I això és realment difícil de provar".

El que és veritablement sòlid, assegura García Cruz, "és el vincle amb l'obesitat, tant en la hiperplàsia de pròstata com en el càncer". L'obesitat sol anar acompanyada de prediabetis, hipertensió i colesterol alt, un estat d'alteració metabòlica en què hi ha un procés inflamatori del qual la pròstata és el que els metges anomenen una diana. L'in-

crement de risc per obesitat pot ser d'un trenta o un quaranta per cent.

El càncer de pròstata és el segon més habitual a Espanya. Segons dades de la Societat Espanyola d'Oncologia Mèdica, afecta uns 33.000 homes cada any. A partir dels 40 les probabilitats van augmentant entre un 10% i un 20%, fins a assolir el 70% quan es compleixen els 80. "En estudis sobre mostres de pròstates de cadàvers, la pràctica totalitat dels homes de més de 70 tenien càncer de pròstata, encara que morissin per altres causes. Així que l'augment de l'esperança de vida ens enfronta a més casos de càncer, de la mateixa manera que s'han multiplicat espec-

tacularment les operacions de cataractes o les pròtesis de maluc", apunta Joan Palou.

Difícil prevenció. "Els japonesos que es traslladaven a viure als Estats Units van veure augmentar la seva incidència de càncer de pròstata i la van associar al canvi de dieta. És difícil saber quin és el factor que més influeix en l'aparició d'aquest càncer. Però sembla lògic, pels riscos que sí que tenim provats, que estar prim, menjar saludablement, tenir una activitat física continuada i una vida sexual raonable serà favorable. Ara ja tractem amb cirurgia i radioteràpia en edats molt avançades. Els homes es conserven cada cop millor".