

# La stanza dell'esperto

## CHIEDILO AL TUO MEDICO



RISPONDE  
IL PROF.

**FRANCESCO  
PIGNATARO**

Specialista  
in Medicina Interna,  
esperto  
in ecografia internistica,  
pediatrica  
e interventistica.  
[www.francescopignataro.it](http://www.francescopignataro.it)

### *Disturbi urinari e prostata*

“Mio marito ha disturbi quando va a urinare. Nel senso che la pipì esce molto lentamente e a volte ha la sensazione di non essersi svuotato totalmente. Quali esami consiglia? Può essere utile un'ecografia della vescica e della prostata?”

**Luisa**

I disturbi che mi descrive sono tipici di un disturbo minzionale legato alla ipertrofia prostatica, ossia all'incremento dimensionale di una parte della prostata comune dopo i 50 anni, che rende difficoltosa la minzione e determina un ristagno di urina in vescica, nonché un senso di incompleto svuotamento. Il primo esame da eseguire è l'ecografia vescico prostatica transrettale che permette più di ogni altra indagine di appurare lo stato delle pareti vescicali e dell'aggetto prostatico in modo da valutarne il grado di ostruzione, la morfologia e le dimensioni della prostata, il quantitativo di urina residuo dopo svuotamento. Occorre poi la valu-

tazione del clinico urologo che suggerirà in base ai dati dell'ecografia e dalla visita la corretta terapia da eseguire.

### *Fuoco di Sant'Antonio*

“Ho 59 anni e ho avuto l'herpes zoster a una gamba che ho curato con l'antivirale. Mi è stato spiegato che questo sfogo dolorosissimo si manifesta in particolare quando l'organismo ha le difese immunitarie basse. Esco in effetti da un periodo di forte stress. Potrebbe essere necessaria una cura ricostituente? Di che tipo?”

**Tiziana**

Deve sapere che in realtà il virus dell'herpes zoster è quello della varicella che rimane silente e si localizza nei gangli spinali. In particolari situazioni di abbassamento delle difese immunitarie si determina una ripresa del virus che interessa l'intero metamero (area innervata da un ganglio spinale) periferi-

co. Non esiste una terapia mirata o preventiva, ma un'integrazione vitaminica può aiutare lo stato generale di salute.

### *Sovrappeso e russamento*

“Mio marito russa molto. È vero che è ingrassato di qualche chilo in questi ultimi mesi. Ma dovrebbe fare qualche esame?”

**Luana**

L'aumento di peso è spesso correlato con incremento del russamento. Posto che una percentuale molto alta della popolazione, in particolare maschile, è soggetta a questo disturbo, sarebbe opportuno escludere che non si associno delle apnee alle quali può seguire il russamento. In tal caso sarebbe consigliabile consultare un otorino per effettuare una visita che escluda la presenza di ostruzione patologica nel retrobocca. Esistono dei cerotti che mantengono dilatate le narici e che aiutano a migliorare questo disturbo ove non sia associato ad altra patologia.

## Trigliceridi alti

“Dalle analisi sono risultati i trigliceridi molto alti. Quali sono i rischi? Può darmi dei consigli per abbassarli?”

**Giovanna**

**I**nanzitutto è da valutare il motivo dell'incremento dei trigliceridi e fare una distinzione tra le eventuali cause di tipo genetico e cause, invece, di tipo metabolico/alimentare. I valori di trigliceridi normali dovrebbero essere di 150 mg/dl. Fino a 499 sono ritenuti valori alti; sono molto alti se superano i 500mg/dl. Ricordiamo che alti livelli di trigliceridi nel sangue aumentano il rischio di malattie cardiovascolari, aterosclerosi e diabete. L'abuso di alcol, l'assunzione di estrogeni, il diabete, l'ipotiroidismo e ovviamente una dieta ricca di zuccheri (vengono trasformati nel fegato in trigliceridi)

induce un incremento del tasso ematico. Lo stile di vita corretto per riportarli alla normalità: limitare cibi ricchi di grassi saturi (latticini e carni rosse) e prediligere acidi grassi monoinsaturi e acido oleico (olio extravergine di oliva, frutta secca); limitare il consumo di carboidrati, riducendo le porzioni e preferendo quelli complessi, come pasta e cereali meglio se integrali, limitare quelli semplici dei dolci e delle bevande zuccherate; abbinare sempre verdure fresche perché le fibre aiutano a “spazzare via” i trigliceridi in eccesso. A questo è importante associare l'attività fisica, come camminare 30 minuti al giorno

