



ROGER MASON

CURARE LA PROSTATA

SENZA FARMACI



Metodi naturali
per una prostata sana

Roger Mason

CURARE LA PROSTATA SENZA FARMACI

Metodi naturali per una prostata sana

Guida pratica all'alimentazione e
agli integratori per la salute della prostata



EDIZIONI
**IL PUNTO
D'INCONTRO**

Roger Mason

Curare la prostata senza farmaci

Titolo originale: *The Natural Prostate Cure*

Traduzione di Milvia Faccia

Reprinted by special arrangement with Square One Publishers, Garden City Park, New York, USA.

Copyright © 2012 by Roger Mason

Copyright © 2015 Edizioni Il Punto d'Incontro per l'edizione italiana

Prima edizione originale in lingua inglese pubblicata nel 2012 da Square One Publishers

Prima edizione italiana pubblicata nel gennaio 2015 da Edizioni Il Punto d'Incontro, via Zamenhof 685, 36100 Vicenza, tel. 0444239189, fax 0444239266, www.edizionilpuntodincontro.it

Finito di stampare nel gennaio 2015 presso la tipografia CTO, via Corbetta 9, Vicenza.

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.

ISBN 978-88-6820-148-7

Indice

Introduzione	7
Capitolo 1. L'alimentazione.....	9
Capitolo 2. I grassi	21
Capitolo 3. Gli integratori.....	29
Capitolo 4. I sali minerali di cui hai bisogno	55
Capitolo 5. Il betasitosterolo e la salute della prostata.....	69
Capitolo 6. Altri benefici del betasitosterolo	81
Capitolo 7. Guarire la prostatite e il tumore della prostata	89
Capitolo 8. Gli ormoni fondamentali	103
Capitolo 9. Il testosterone è tuo amico	119
Capitolo 10. Gli estrogeni	135
Capitolo 11. Test dei livelli ormonali.....	143
Sette passi verso la salute naturale	153
Nota sull'autore	155

*“Se i cittadini lasciano che sia il governo a decidere
quali cibi devono mangiare e quali medicine assumere,
ben presto i loro corpi saranno ridotti in uno stato mi-
serando come le anime che vivono sotto una tirannia”.*

— THOMAS JEFFERSON

Introduzione

Ancora nel 2011, i medici continuano a evirare uomini e a privarli dei testicoli! Questa follia deve finire. Non c'è ragione per cui gli uomini debbano essere insensatamente avvelenati, esposti a radiazioni e macellati. Trattare i sintomi delle malattie della prostata invece che le cause ha conseguenze molto spiacevoli, incluse incontinenza e impotenza per il resto della vita. Tali disturbi possono essere curati con un'alimentazione sana, integratori di provata efficacia, ormoni naturali e digiuno. *Dieta e stile di vita risolvono i problemi.*

Il presente libro contiene la quintessenza di quarant'anni di ricerche sulla prostata. Tutte le informazioni sono state attentamente verificate ed esposte in un linguaggio comprensibile. È la tredicesima volta in nove anni che il testo viene riscritto e ampliato. Questa è l'opera più informativa, completa e documentata del mondo sulla salute della prostata. Più di due milioni di uomini l'hanno letta e, assumendosi la responsabilità della propria condizione, possono ora curarsi con metodi naturali grazie a ciò che hanno appreso.

La prostata è parte integrante dell'apparato riproduttivo, quindi qualsiasi disturbo a essa collegato può influire negativamente sulle prestazioni sessuali. I problemi che possono insorge-

re sono principalmente tre: infezione (prostatite), ingrossamento (iperplasia prostatica benigna o IPB) e tumore.

A cinquant'anni, tre uomini su quattro soffrono già di iperplasia prostatica, e uno su tre ha cellule cancerogene nella prostata. Non si tratta affatto di una "malattia da vecchi". A settantacinque anni, una percentuale di ben tre americani su quattro ha ormai sviluppato un carcinoma alla prostata, la forma più diffusa di cancro maschile. I sintomi sono inequivocabili: difficoltà a urinare, incapacità di vuotare completamente la vescica, dolore durante i rapporti sessuali o la minzione, disfunzioni sessuali e, soprattutto, il bisogno di andare in bagno nel corso della notte. Tutti questi sono classici segnali di disturbi della prostata.

La vera cura viene dai risultati che ottieni cambiando alimentazione e stile di vita. Affronta la causa stessa del tuo problema. La dieta è tutto. La buona salute include cibi adeguati, integratori efficaci, equilibrio ormonale naturale, digiuno settimanale, esercizio fisico regolare, rinuncia ai farmaci e abbandono delle abitudini negative (come consumo di caffè, intemperanza nel mangiare, alcol e fumo). La medicina olistica tratta la persona nella sua integrità, invece di limitarsi ad alleviare i sintomi di una malattia. I sintomi riflettono le cause di fondo dei nostri disturbi e ne preannunciano di più gravi in futuro. Cura sempre la causa della tua malattia, non soltanto i sintomi.

Capitolo 2

I grassi

Gli alimenti grassi di ogni genere, specialmente quelli che contengono grassi animali saturi come carne rossa, pollame, uova e latticini, sembrano esercitare un'attrazione ipnotica su molte persone. Studi condotti negli ultimi cinquant'anni hanno ripetutamente dimostrato che l'assunzione di cibi ad alto contenuto lipidico provoca malattie, cattiva salute e morte precoce. Tutti sappiamo che questi alimenti fanno male. Causano obesità, occludono le arterie, favoriscono vari tipi di cancro e abbreviano la nostra esistenza. Il 42 per cento delle calorie assimilate dagli americani è composto da lipidi! La maggior parte di esse proviene da grassi animali saturi, che sono i più nocivi. Fortunatamente, la dieta di Atkins, quella chetogenica e altre sono cadute nell'oblio, ma solo per essere sostituite con il ridicolo indice glicemico, che promuove il consumo di cibi di origine animale rispetto ai cereali integrali e ai fagioli, poiché grassi e proteine non danno luogo a particolari reazioni glicemiche. Ovviamente, mangiare tutta la carne rossa, il pollame, le uova e i formaggi che vuoi significa percorrere una strada completamente sbagliata. A quanto pare, gli uomini cercano soltanto un pretesto per fare ciò che desiderano, mentre si sforzano continuamente di razionalizzare le cattive abitudini. In America e nella maggior parte

dei Paesi europei l'alimentazione è composta per il 40 per cento di grassi, per lo più grassi saturi di origine animale. Quanto più una società è opulenta, tanto più la dieta è ricca di cibi animali e grassi saturi, e tanto maggiore è l'incidenza delle malattie. Per ironia della sorte, la prosperità porta con sé cattiva salute.

Elevato apporto di grassi e malattie della prostata

Numerosi studi dimostrano che un alto consumo di grassi è associato a tutte le malattie note. Ciò è incontestabile. Qualunque guru dell'alimentazione che ti esorti a mangiare carne rossa, pollame, uova e latticini è, fino a prova contraria, un ciarlatano. Un elevato apporto di lipidi è particolarmente associato a malattie e tumore della prostata. Si possono menzionare fin troppi studi che indicano tale correlazione, specialmente per quanto riguarda i grassi saturi di origine animale. Ti prego di esaminare attentamente il grafico in figura 2.1 a p. 24: ti toglierà ogni dubbio sul fatto che *l'assunzione di grassi saturi è la principale causa delle morti riconducibili al carcinoma della prostata*. Il grafico è basato sull'analisi dei tipi di nutrizione di miliardi di individui e non può essere messo in discussione. Nell'alimentazione degli abitanti di Paesi come la Cina e il Giappone soltanto il 10 per cento delle calorie proviene dai grassi. Tra queste persone il tasso di mortalità legata al tumore della prostata è di gran lunga inferiore rispetto a quello che abbiamo in America. Se negli Stati Uniti 20 uomini su 100.000 muoiono per questa ragione, la stessa sorte tocca a meno di cinque cinesi su 100.000. Questo è un fatto.

La verità sui grassi

I grassi idrogenati sono i peggiori, in quanto non esistono in natura. Vengono ottenuti in laboratorio con idrogeno, pressioni molto elevate e catalizzatori metallici come il platino. I nostri organismi semplicemente non sono in grado di gestire questi grassi artificiali e sintetici, che finiscono per occludere le arterie. Il consumo di oli vegetali è solo un male minore. L'idea che esistano grassi "buoni" e "cattivi" è una pia illusione. L'apporto di olio d'oliva, per esempio, andrebbe limitato come quello di qualunque altro grasso. Meno lipidi assunti, meglio è! Meno ne includi nella tua dieta, tanto migliore sarà la tua salute e più lunga la tua vita. Gli asiatici e gli africani che si trasferiscono negli Stati Uniti ma mantengono la loro alimentazione tradizionale continuano a non accusare quasi nessuna malattia della prostata. Si tratta di un dato indiscutibile fornito dai cosiddetti "studi sulle migrazioni".

I popoli mediterranei che consumano olio d'oliva invece di burro soffrono di cancro alla prostata in misura leggermente minore rispetto ad altri Paesi europei, ma l'incidenza rimane comunque molto più alta di quella riscontrata tra gli asiatici. L'unica eccezione alla "regola" dei grassi è l'assunzione quotidiana di 1-2 g di olio di semi di lino. Diverse ragioni lo rendono una scelta assai migliore dell'olio di pesce, in particolare il suo contenuto di preziosi acidi grassi omega-3, con un apporto di appena nove calorie per grammo, una percentuale giornaliera insignificante. Il nostro consumo di acidi grassi omega-6 è troppo elevato rispetto agli omega-3. Mangiamo pochi cibi che contengono questi ultimi. Acquista olio di semi di lino refrigerato e conservalo in frigorifero.

Tassi di mortalità corretti per età (su 100.000 uomini)

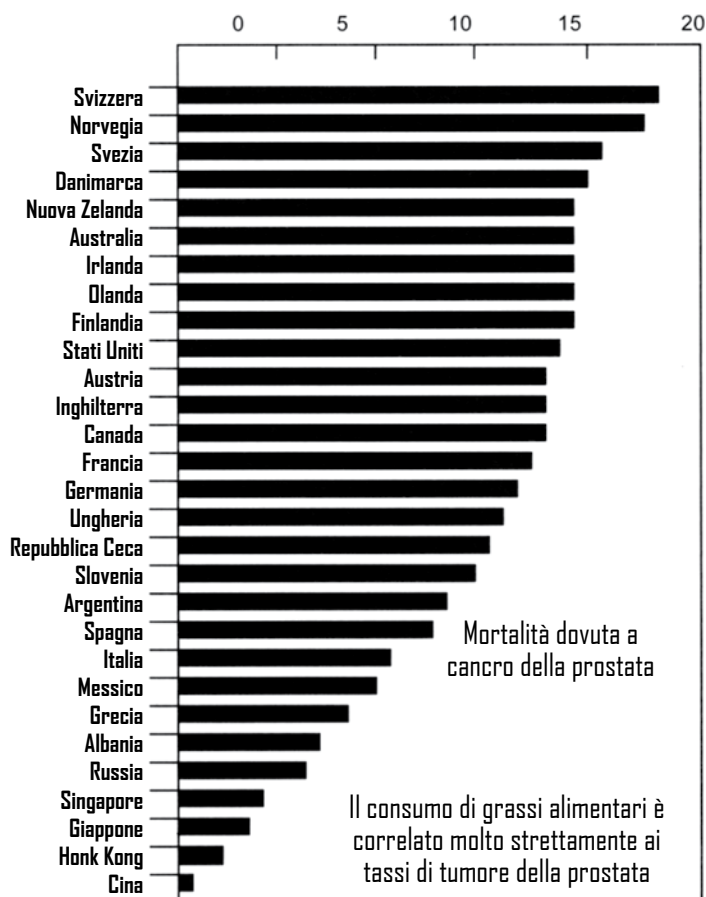


Figura 2.1. Tassi di mortalità dovuti a cancro della prostata. Questo grafico mette a confronto i tassi di mortalità legati al tumore della prostata relativi a 100.000 uomini in ventinove Paesi. Come si può notare, la popolazione cinese, la cui alimentazione è tradizionalmente molto povera di grassi, presenta l'incidenza più bassa.

La frutta secca a guscio può essere consumata moderatamente come guarnizione. Dal momento che in genere è costituita per circa il 90 per cento da calorie grasse, non può essere usata come principale fonte di nutrimento. Quella tostata insaporisce notevolmente gli alimenti di base. Le arachidi sono legumi tropicali e uno dei primi dieci cibi allergizzanti noti. Consuma frutta secca a guscio dei climi temperati come mandorle, noci e noci pecan, anziché quella tropicale come anacardi e noci brasiliane (anche se ovviamente gli abitanti delle regioni in cui crescono possono mangiarli senza problemi). In realtà, la frutta secca a guscio non esiste come categoria botanica, in quanto ogni specie è completamente diversa e non imparentata con le altre. Il concetto di “allergia alla frutta secca a guscio” è *prima facie* ridicolo, e le etichette sui prodotti alimentari che affermano cose del genere sono prive di significato. I veri allergeni sono le arachidi.

La prova è nei grassi

L'American Health Foundation a Valhalla, nello Stato di New York (*Bullettin of the New York Academy of Medicine*, 1980, vol. 56, e *Cancer Research*, 1982, vol. 42), svolse un ottimo lavoro dimostrando come una dieta povera di grassi e ricca di fibre rallenti lo sviluppo del tumore alla prostata. I neri sudafricani hanno un'incidenza estremamente bassa di malattie prostatiche finché si attengono all'alimentazione tradizionale. Quando ne venne somministrata loro una tipicamente americana, ad alto contenuto di grassi, i livelli di testosterone diminuirono, quelli di estrogeni aumentarono (peggiorando così il rapporto testosterone-estrogeni) e le malattie della prostata divennero più frequenti.

Sempre l'American Health Foundation (*Journal of The National Cancer Institute*, 1993, vol. 85) condusse un'approfondita

analisi degli studi scientifici sull'argomento per dimostrare che gli acidi grassi omega-6 stimolano la crescita del cancro alla prostata, mentre gli omega-3 (come quelli presenti nell'olio di semi di lino) la inibiscono. Il problema è che i secondi sono rari negli alimenti, al contrario dei primi, fin troppo comuni. La carne rossa contiene acido arachidonico, in genere assente negli alimenti vegetali, che è considerato il più pericoloso acido grasso conosciuto ed è un precursore della prostaglandina E2, una sostanza chimica infiammatoria. Una ragione di più per non mangiare carne. La Harvard Medical School presentò risultati simili riguardo al rapporto degli omega-6 con il cancro alla prostata, oltre che con un lungo elenco di altre malattie chiaramente associate all'assunzione di grassi. Gli studi proseguono nelle università di Tokyo, del Galles, del Michigan e dell'Ohio, al National Cancer Institute e in molte cliniche di tutto il mondo. Tutti sono giunti alla conclusione che i grassi saturi negli alimenti causano malattie della prostata. Alcuni di tali studi si possono trovare nelle seguenti pubblicazioni:

- *American Journal of Clinical Nutrition*, 1997, vol. 66
- *Annual Review of Nutrition*, 1998, vol. 18
- *Anticancer Research*, 1996, vol. 16
- *British Journal of Urology*, 1996, vol. 77
- *Cancer Epidemiology Biomarkers Preview*, 1996, vol. 5
- *Cancer Research*, 1994, vol. 54
- *Journal of the National Cancer Institute*, 1993, vol. 85
- *Lipids*, 1992, vol. 27
- *Nutrition Research*, 1994, vol. 14
- *Proceeding of the Society for Experimental and Biological Medicine*, 1997, vol. 216

Lo studio presentato in *Lipids* (1992, vol. 27), per esempio, è dell'American Health Foundation. I ricercatori affermano con chiarezza: "Confronti internazionali indicano una relazione tra l'incidenza del tumore alla prostata e i grassi alimentari, un'inferenza convalidata da studi sulle migrazioni. Gli acidi grassi N-6 (omega-6) stimolano le cellule tumorali della prostata umana, mentre gli N-3 (omega-3) la inibiscono". Simili risultati costituiscono prove schiaccianti raccolte in tutto il mondo a sostegno di queste scoperte.

Conclusione

Appare del tutto evidente che l'assunzione di grassi, specialmente di origine animale, rappresenta la causa primaria delle malattie della prostata. Più ne consumi, in particolare quelli saturi, maggiore è il rischio di contrarre il cancro alla prostata, l'IPB e la prostatite. Preferisci mangiare carne rossa e prodotti caseari, e morire di una morte lenta, dolorosa e prematura, o cambiare alimentazione e vivere una vita più sana, lunga e felice? Il consumo di grassi innalza i livelli di estradiolo e di estrone, causa ogni sorta di malattie, e ti rende obeso. Ecco il principale motivo per cui gli uomini americani ed europei oltre i cinquant'anni hanno valori di estrogeni più alti rispetto alle donne della stessa età! Proprio così, gli ultracinquantenni occidentali hanno generalmente più estrogeni (estradiolo ed estrone) nel sangue di quanti ne abbiano le loro mogli dopo la menopausa! È un fatto allarmante!

L'assunzione di grassi nell'organismo aumenta anche i livelli dei nocivi "radicali liberi", molecole con un elettrone spaiato che danneggiano la nostra salute attaccando cellule sane nel tentativo di equilibrare la loro carica elettrica. Definito "stress ossidativo", questo effetto non solo nuoce al metabolismo, ma abbrevia la

durata della nostra vita. Si tratta di un fattore importante nell'invecchiamento, ma compiendo scelte alimentari migliori puoi ridurre il numero di radicali liberi e vivere un'esistenza più lunga e sana.

L'alimentazione ideale contiene solo il 10 per cento di calorie grasse provenienti da verdure (o anche da pesce). Al massimo può contenerne il 20 per cento, soprattutto di origine vegetale. Un consumo maggiore semplicemente non ti fa bene. Devi assumere meno di un quinto delle tue calorie sotto forma di grassi e oli, non di più. Diminuirne la percentuale dal 40 al 25 per cento non serve a nulla. Per trarre giovamento da una dieta ipolipidica, devi consumare meno del 20 per cento di calorie grasse, preferibilmente intorno al 10 per cento. Certi pseudoscientifici "studi" abbassano la percentuale al 30 per cento, per poi affermare che non sono stati riscontrati benefici: nessuna meraviglia! Godere di buona salute non è difficile: basta fare le giuste scelte alimentari. Eliminare carne rossa, pollame, uova e latticini dalla tua alimentazione quotidiana risolverà il problema alla base.