

LA TUA ABITUDINE AL BENESSERE

# Starbene

**CHIEDI  
A STARBENE**  
100 ESPERTI  
RISPONDONO GRATIS SU  
ESPERTI.STARBENE.IT



SICURA  
DI SAPER  
PREVENIRE  
LE INFEZIONI  
ESTIVE?  
SCOPRILO COL NOSTRO TEST

**ACQUA**  
se bevi  
il giusto  
dimagrisci

**allarme  
zecche**  
ecco le zone  
a rischio

## glutei

gli esercizi facili  
per rimodellarli  
al mare

vuoi un cuore  
in salute?  
prenditi cura  
dell'igiene dentale

**5** piante che  
combattono  
l'anemia

LO STARBENE LAB  
HA TESTATO PER TE  
> **IL PROSCIUTTO COTTO**  
> **I CAPPELLINI SPORTIVI**

# LA FERTILITÀ

## SI PRESERVA FIN DA RAGAZZI

Bastano tre visite dallo specialista e un semplice controllo, da eseguire sotto la doccia una volta al mese

di Valentino Maimone

Un ragazzo italiano su tre, fra i 14 e i 18 anni, soffre di un disturbo andrologico: dal testicolo ritenuto al varicocele, passando per fimosi e pene curvo. «La metà di questi giovani avrà serie conseguenze sulla fertilità, se non si interviene prima possibile. Ecco perché è fondamentale una visita tempestiva dall'andrologo», spiega il dottor Nicola Mondaini, coordinatore di diversi progetti di prevenzione della Società italiana di andrologia. «Se si affrontano prima dei 20 anni, queste malattie si risolvono facilmente; altrimenti, dopo i 35-40 anni la fertilità sarà inesorabilmente danneggiata». Ma quando va fatta la prima visita? E ogni quanto ripeterla? Ecco le risposte.

**Dopo l'esame dei genitali esterni**, che il pediatra esegue sul bimbo intorno ai 2-3 mesi, il primo vero check con l'andrologo deve avvenire a 13-14 anni: «La visita consiste nell'esame dei testicoli, per verificarne volume e dimensioni, in modo da escludere per esempio l'ipogonadismo, che causa infertilità», precisa Mondaini. Discorso analogo per il pene: «Si controlla per accertare, fra l'altro, un'eventuale fimosi (il restringimento del prepuzio), o un frenulo corto, che rende difficile l'erezione». Se non ci sono problemi particolari, non serve altro: «L'andrologo si limiterà a dare all'adolescente indicazioni che gli saranno preziose per tutta la vita, per esempio come fare l'autopalpazione per la diagnosi precoce del tumore ai testicoli».

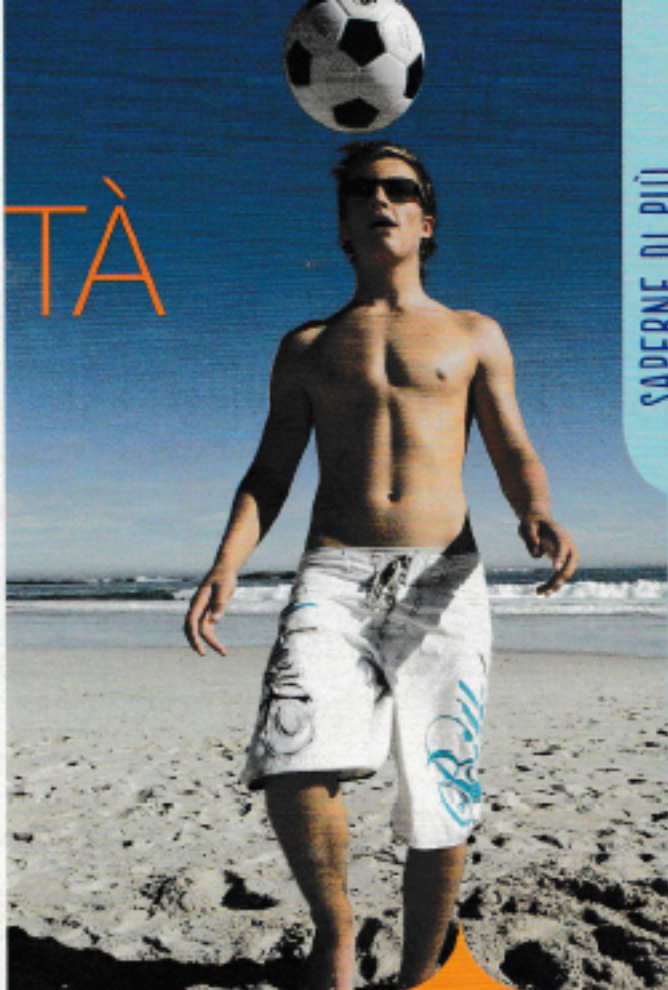
**Questa manovra è l'arma più efficace** per la prevenzione al maschile: «Eppure non è ancora un'abitudine per l'uomo. Perciò va imparata molto presto, già adolescenti», sottolinea l'esperto. «Richiede un minuto o poco più ed è meglio eseguirla subito dopo un bagno o



**CONSULTA GRATIS  
IL NOSTRO ESPERTO**

dott. Nicola Mondaini  
dirigente medico di  
Uro-Andrologia,  
Ospedale San Giovanni  
di Dio di Firenze.  
Tel. 02-70300159  
26 luglio, ore 10-12

una doccia calda, quando la sacca scrotale è più rilassata. Consiste per prima cosa nell'avvolgere i testicoli, uno alla volta, con il palmo della mano. Quindi, nel farli ruotare con delicatezza tra pollice e indice, alla ricerca di eventuali noduli e per individuare altre possibili anomalie. Va fatta una volta al mese, a cominciare già dai 13-14 anni. In caso di dolore o di piccoli indurimenti al tatto, occorre contattare al più presto un urologo o un andrologo».



### i consigli dell'andrologo

La fertilità maschile si protegge anche con le buone abitudini. Il primo passo? Non ingrassare: «Un ragazzino in forte sovrappeso o obeso, oltre a rischiare di sviluppare malattie metaboliche, produce meno testosterone», spiega il dottor Nicola Mondaini. Poi, niente indumenti troppo aderenti: «Intimo e jeans stretti esercitano una frizione contro i testicoli, surriscaldando la zona e comportando un calo nella produzione degli spermatozoi. Per lo stesso motivo, meglio non tenere troppo spesso e a lungo il notebook sulle gambe». Largo, invece, all'attività fisica: «Favorisce la produzione di testosterone e aiuta a tenere bassi i grassi che danneggiano la circolazione del sangue a livello dei testicoli».

**E le visite successive?** «Ne basta un'altra, a 16-18 anni, di controllo. Se proprio si è scrupolosi, se ne può prevedere una terza intorno ai 25-28 anni. Perché dopo i 30 anni, la prevenzione dei problemi di fertilità diventa sempre meno efficace».