



## INGROSSAMENTO DELLA PROSTATA? BUONE NOTIZIE DALL'ORTICA!

L'**iperplasia prostatica benigna** è un **ingrossamento della ghiandola prostatica** correlato all'età e dovuto all'aumento del numero di cellule nella prostata.

La **prostatite**, invece, è un'infezione e conseguente infiammazione della ghiandola e dei tessuti prostatici, di solito causata da batteri.

L'**ingrossamento della prostata**, la malattia più comune che colpisce gli uomini a partire dai 40 anni, si manifesta a livello ormonale. Gli ormoni androgeni, come il **testosterone** e gli **estrogeni** (come l'estradiolo e l'estrone) hanno dimostrato di causare l'ingrossamento della prostata. Per il testosterone, gioca un ruolo nell'ingrossamento della prostata la sua conversione nel potente **diidrotestosterone** (e questa conversione aumenta naturalmente, per qualche motivo ancora da scoprire, con l'avanzare dell'età). **Il diidrotestosterone stimola in modo eccessivo la moltiplicazione cellulare causando l'ingrossamento della prostata, mentre gli estrogeni**, che pure aumentano negli uomini con l'età, **inibiscono l'eliminazione del diidrotestosterone dalla prostata.**

Il testosterone e gli estrogeni viaggiano in tutto il corpo in uno stato libero, oltre che legati a una proteina. Una di queste proteine è chiamata *globulina legante gli ormoni sessuali*; il suo ruolo è quello di legare gli ormoni e di trasportarli in diversi siti recettoriali sulle membrane cellulari in tutto l'organismo, dove possono essere utilizzati in modi diversi. Negli uomini, gli estrogeni e il diidrotestosterone legati alla globulina di trasporto vengono trasportati ai siti recettoriali della prostata dove, in quantità eccessive, possono stimolare le cellule del tessuto prostatico a dividersi e crescere rapidamente con conseguente ingrossamento della prostata.

Nella ricerca clinica, la radice dell'ORTICA (*Urtica dioica*) **ha dimostrato la capacità di fermare la conversione del testosterone in diidrotestosterone**, inibendo l'enzima richiesto per la conversione, il **5 -  $\alpha$  - reduttasi**, e impedendo di legarsi alla globulina di trasporto.

È stata evidenziata anche una attività inibitoria dell'**aromatasi**, un enzima che aumenta la produzione locale di **17 - beta - estradiolo**, un estrogeno che inibisce l'eliminazione del diidrotestosterone dalla prostata.

Altre ricerche hanno rivelato, inoltre, che l'ortica **impedisce alla globulina di trasporto, che si è già legata a un ormone, di legarsi ai recettori della prostata.**

Infine, **diminuisce la produzione di estrogeni**, inibendo l'enzima necessario alla loro sintesi.

Sembra tutto un pò complicato, ma, in poche parole: sono inibiti dall'ortica i processi intercellulari che stimolano la prostata a far crescere nuove cellule e a ingrossarsi.

Va notato che questi stessi ormoni androgeni hanno profondi effetti **anche sul cuoio capelluto**, sia nei maschi che nelle femmine. **La perdita di capelli è stata collegata a livelli eccessivi di diidrotestosterone** e poiché la radice di ortica impedisce la conversione del testosterone in diidrotestosterone, se ne intuisce la sua utilità contro la **caduta dei capelli**.<sup>1</sup>

1. Per saperne di più consulta o scarica **gratuitamente**: Giorgini Dr. Martino, **Collana Le Guide della Salute. Informazioni sui Nutrimenti N. 16: ORTICA**, Elitto Edizioni, Marradi (FI) 2021, nella sezione "DOCUMENTI per i CONSUMATORI" sul sito [www.drgiorgini.it](http://www.drgiorgini.it)

ORTICA (*Urtica dioica*)

