

## Licopene, Serenoa Repens , Ortica, Astaxantina, Quercetina: in un solo prodotto il benessere dell'apparato genitale maschile

*La prostata è un componente fondamentale dell'apparato genitale maschile con funzione di produzione del liquido seminale, nutrimento e veicolo per gli spermatozoi. Nei paesi industrializzati si sta assistendo ad un notevole aumento delle patologie legate a questa ghiandola quali prostatiti e iperplasia prostatica benigna. Alcune sostanze naturali sono utili, in sinergia, nel fisiologico mantenimento del benessere prostatico.*



**AXAPROST**  
formulato con piante  
dalla comprovata efficacia  
nella fase acuta.

**La prostata**, o ghiandola prostatica, è un organo dell'apparato genitale maschile tanto piccolo quanto importante e, spesso, trascurato.

Man mano che l'età avanza, la prostata può andare incontro a un graduale **aumento di volume**. La problematica, che riguarda fino al 10% dei quarantenni e 1 uomo su 2 oltre i 60 anni, è da ricollegarsi presumibilmente a una fisiologica variazione dell'assetto ormonale dovuta proprio all'invecchiamento.

A sua volta, un **ingrossamento della ghiandola prostatica** può determinare una compressione dell'uretra, il condotto che permette l'espulsione delle urine. Possono quindi manifestarsi **fastidiosi sintomi** da tenere in grande considerazione, poiché sono il segnale di una possibile disfunzione. **Necessità di urinare con frequenza, getto debole e intermittente, stimolo impellente, dolore e incompleto svuotamento della vescica** sono alcuni dei disagi più comuni.

Tra i fattori che predispongono a problemi di prostata vi sono gli **errati stili di vita** e una **scarsa attenzione alla prevenzione**. A differenza di altri come l'età, la familiarità o la predisposizione genetica, su questi è possibile (e opportuno) intervenire.

1. **Cura e integra l'alimentazione.** Assicurati un corretto apporto di **antiossidanti**, in particolare **licopene, selenio e zinco**, che aiutano a limitare l'impatto negativo dello stress ossidativo sulle cellule prostatiche. Un'ottima idea può essere quella **di integrarli con specifici nutraceutici insieme all'estratto di serenoa repens**, noto per la capacità di favorire la funzionalità della prostata e delle vie urinarie.
2. **Mantieniti in movimento.** L'esercizio fisico migliora la circolazione a livello dell'area pelvica, riducendo dal 10% al 40% il rischio di ingrossamento della prostata.
3. **Sì a una sessualità regolare.** Un'astinenza protratta causa il ristagno di secrezioni all'interno della prostata, e ciò incrementa la probabilità di infezioni.
4. **Normalizza l'intestino.** In caso di disbiosi, all'origine di stitichezza e diarrea, può verificarsi il passaggio di batteri dall'intestino alla ghiandola prostatica e alle vie urinarie.
5. **Sottoponiti a check-up.** Una visita dall'urologo, da ripetere annualmente dopo i 50 anni, è essenziale per diagnosticare eventuali disturbi, monitorarne l'andamento ed evitare che – senza saperlo – possano progredire in qualcosa di più serio.

Spesso si tende a sottovalutare i problemi fisici nonostante l'organismo mandi diversi segnali d'allarme. Staticamente questo accade maggiormente alla popolazione maschile che non prende in considerazione eventuali fastidi e li lascia da parte fino a quando degenerano. Si manifesta principalmente per quei disturbi che colpiscono l'apparato genitale, i quali, potrebbero sfociare in qualcosa di grave: occorre dunque effettuare una corretta prevenzione e confrontarsi senza timori con il proprio medico di fiducia. Esistono numerosi integratori per la salute intima dell'uomo che aiutano a favorire la corretta funzionalità della prostata e delle vie urinarie donando sollievo e migliorando, di fatto, la qualità della vita.

Il principio attivo che interviene in questi casi è la Serenoa repens, una palma originaria dell'America meridionale estremamente ricca di acidi grassi e fitosteroli, utile nel contrastare i meccanismi che provocano disturbi urinari e alterazioni della funzionalità prostatica.

#### **DALLA NATURA AL TUO CORPO**

Come sempre la natura è la nostra alleata nel prendersi cura del nostro benessere psicofisico, custodisce in sé risorse e segreti incredibili. Diverse ricerche scientifiche non fanno altro che confermare alcune delle tantissime potenzialità che la natura ci offre.

#### **Erboristeria Arcobaleno suggerisce l'utilizzo di:**

AXA PROST (in fase acuta) : <https://www.erboristeriarcobaleno.it/prodotto/axa-prost-60-caps-da-420-mg-fase-acuta/>

BIXA PROST (in mantenimento): <https://www.erboristeriarcobaleno.it/prodotto/bixa-prost-90-capsule-da-320-mg/>

#### **LICOPENE (1)**

Il licopene è un carotenoide, una classe di pigmenti naturali che conferiscono il colore giallo o rosso a molti frutti e verdure. Il licopene è uno tra i principali costituenti di molti alimenti comuni, infatti, sono ricchi di licopene alimenti come: il Pomodoro e Frutti rossi. I benefici del licopene sulla salute umana, sono molto

apprezzati, infatti da una recente metanalisi si è evidenziato che, il licopene, ha oltre che benefici antinfiammatori ed antiossidanti anche benefici sul tumore alla prostata.

Studi in vitro e in vivo hanno dimostrato come il licopene oltre ad essere un potente antiossidante, svolge anche una funzione antinfiammatoria e per di più, il licopene, ha proprietà anticancerogene e cardioprotettive, che fanno sì che esso possa fornire protezione contro malattie croniche come il tumore, malattie cardio vascolari e sindrome metabolica. Il licopene tende ad accumularsi nella prostata e può svolgere un ruolo nella **prevenzione del cancro alla prostata**(2). In uno studio osservazionale su quasi 50.000 uomini, i soggetti con una maggiore assunzione di licopene **mostravano meno probabilità di sviluppare il cancro alla prostata**. Il legame era ancora più forte per un tipo particolarmente aggressivo di carcinoma prostatico (3).

Il licopene è caratterizzato da un **elevato potenziale antiossidante** (4). In particolare, è considerato il più efficiente estintore di radicali liberi (in particolare di ossigeno singoletto) tra tutti i carotenoidi (5). Questo effetto può aiutare a **prevenire diverse patologie** croniche, tra cui il diabete e le malattie neurodegenerative e cardiovascolari. Il licopene ha anche un'attività favorevole sulla salute del sistema scheletrico: migliora la mineralizzazione ossea e **protegge dall'insorgenza dell'osteoporosi**. Infine, ha proprietà neuroprotettive che lo rendono utile nella prevenzione e nel trattamento di **malattie neurodegenerative**, come il morbo di Alzheimer, il morbo di Parkinson o il morbo di Huntington.

Un recente *Umbrella Review* (ossia uno studio di analisi che prende come riferimento una serie di studi precedenti, detto anche *metadata*) ha voluto dimostrare come l'associazione tra licopene e pomodoro sia un binomio perfetto per molteplici aspetti legati alla salute.

Nonostante la qualità non alta nella maggior parte degli studi, si può evidenziare come l'assunzione di licopene sia stata associata ad una riduzione di mortalità pari al 28% per le cause di ictus, infarti, tumore alla prostata, cancro gastrico. In questa metanalisi, vi sono prove sufficienti per poter affermare una correlazione tra il consumo di licopene e tumore alla prostata con relazioni dose risposta.

Oltre al consumo di alimenti ricchi di licopene, è possibile integrare la propria dieta con integratori di licopene. Gli integratori possono essere utili per coloro che hanno difficoltà a consumare abbastanza alimenti ricchi di licopene o che desiderano aumentare l'assunzione di questo antiossidante. Tuttavia, è importante consultare un medico o un dietologo prima di iniziare qualsiasi integratore, poiché possono verificarsi interazioni con farmaci o condizioni di salute specifiche.

### **SERENOA REPENS (SAW PALMETTO)**

La *Serenoa Repens* o Saw Palmetto è una palma nana originaria degli Stati Uniti. Si trova negli ambienti costieri degli stati meridionali degli Stati Uniti, del Medio e del Sud America tropicale, prevalentemente in zone ricche di dune e pinete.

L'impiego di *Serenoa repens* ha una lunga tradizione che parte dai nativi americani che la utilizzavano per il benessere delle vie urinarie. L'uso delle bacche intere come tonico fu successivamente adottato dai coloni dall'inizio del XX secolo. **Si utilizza il frutto**, una drupa simile ad una grossa oliva, sotto forma di **estratto**.

L'estratto di *Serenoa repens* contribuisce a **favorire la funzionalità della prostata e delle vie urinarie**. Per la preparazione dell'estratto di *Serenoa repens* si utilizza il frutto essiccato. L'estratto contiene fitosteroli, flavonoidi, trigliceridi e acidi grassi ed è generalmente impiegato nella composizione di integratori alimentari.

Gli acidi grassi della *Serenoa repens* (tra cui acido laurico, acido miristico e beta sitosterolo) hanno la capacità di **bloccare l'enzima 5-alfa reduttasi (5AR)**, attraverso l'inibizione degli isoenzimi sia di tipo 1 che di tipo 2.

- La 5- $\alpha$ -riduttasi è l'enzima **che converte il testosterone in diidrotestosterone (DHT)**, un ormone dotato di maggiore potenza androgenica.
- Il diidrotestosterone è l'ormone principalmente responsabile dell'accrescimento della prostata e della comparsa dell'alopecia androgenetica maschile.

Gli studi in vitro hanno ipotizzato altri possibili meccanismi di azione della *Serenoa repens*, anche se in molti casi non sono risultati riproducibili; per questo motivo, **il reale meccanismo d'azione della *Serenoa repens* rimane sconosciuto**.

Diversi studi clinici in doppio-cieco, randomizzati e controllati con placebo, hanno confermato l'efficacia della *Serenoa Repens* nel migliorare molti sintomi dell'ipertrofia prostatica benigna (6).

Uno studio italiano, condotto su 225 pazienti, ha mostrato che **l'integrazione di saw palmetto per 12 mesi**, insieme a licopene, selenio e un farmaco (tamsulosina), era più efficace del farmaco o dell'integratore usati da soli nel trattamento dei sintomi dell'IPB (7).

### **ORTICA *Urtica dioica***

L'ortica (*Urtica dioica*) è una pianta medicinale erbacea, perenne e commestibile. Molto diffusa nelle aree a clima temperato, è nota ai più per la capacità di indurre orticaria acuta a seguito del contatto con la pelle esposta. Aldilà di questo aspetto spiacevole, l'ortica vanta una lunga tradizione di utilizzo nella medicina popolare, con usi che si sono tramandati fino ai giorni nostri.

Grazie alle proprietà diuretiche, antispasmodiche ed espettoranti, è stata utilizzata per trattare il raffreddore da fieno, l'asma, la diarrea, l'artrosi, i problemi di circolazione, il diabete, la ritenzione di liquidi, i sintomi dell'ingrossamento della prostata e altre condizioni. Ancora oggi, erboristi e praticanti di medicina alternativa sfruttano l'ortica nel trattamento di molte di queste condizioni, sebbene le prove scientifiche che lo supportano siano deboli o assenti. Tra gli effetti più studiati, l'ortica sembra apportare un beneficio ai pazienti che soffrono di iperplasia prostatica benigna (ingrossamento della prostata).

Le foglie, il gambo e le radici delle foglie contengono una varietà di sostanze fitochimiche biologicamente attive. Tra queste, i composti con probabile rilevanza clinica includono:

#### **NELLE RADICI:**

- lignani, come il secoisolariciresinolo e il 3,4-Divanilliltetraidrofurano
- fitosteroli (inclusi stigmasterolo, stigmast-4-en-3-one, campesterolo e altri),
- polisaccaridi,
- acido caffeico,
- acido malico,
- vanillina,
- scopoletina,

#### **NELLE FOGLIE:**

- clorofilla,
- carotene (beta-carotene, luteina, luteoxantina e altri carotenoidi),

- vitamine (C, gruppo B, K),
- minerali (calcio, ferro, magnesio, fosforo, potassio e sodio),
- polifenoli, come quercetina, rutina, kaempferol, acido caffeico,
- acido chinico,
- colina.

Gli estratti di radice di ortica rappresentano un promettente rimedio fitoterapico per l'iperplasia prostatica benigna (IPB).

In uno studio su 246 pazienti affetti da IPB, 459 mg al giorno di estratto secco di radici di ortica per un anno hanno ridotto in modo sicuro ed efficace i sintomi del disturbo (8).

In un altro studio su 558 persone con IPB, la radice di ortica (120 mg tre volte al giorno per 6 mesi) ha ridotto diverse complicanze urinarie, i relativi sintomi e le dimensioni della prostata (9).

Risultati simili sono stati riscontrati in altri studi in cui l'ortica è stata usata da sola o insieme ad altri rimedi fitoterapici, come il frutto di sabal (*Serenoa serulata*) o di palma nana (*Serenoa repens*).

Questi effetti possono essere dovuti alla capacità dell'estratto di ortica di inibire l'enzima 5 $\alpha$ -reduttasi, prevenendo la conversione del testosterone in diidrotestosterone (DHT), con una potenza simile ma inferiore a quella del farmaco finasteride. Altri meccanismi potenziali coinvolgono l'azione antinfiammatoria e interferenze con le proteine che trasportano gli ormoni sessuali nel sangue .

## ASTAXANTINA

L'**ASTAXANTINA naturale** viene estratta dalla microscopica **Haematococcus Algae** che può contenere fino a 40 gr. per kg di alga secca. Questa alga fa parte della alimentazione di vari animali, tra cui pesci, granchi, aragoste e non solo, ed è la responsabile del loro colore rosso.

L'**Astaxantina** è **antivecchiamento** perché agisce direttamente sui radicali liberi, le molecole che si formano ogni giorno nel nostro organismo e che determinano il degrado dei tessuti attraverso un processo di ossidazione che intacca le cellule facendole invecchiare. Assumendone la giusta dose quotidiana si ha la certezza di **eliminare i radicali liberi** già mentre si formano, perché si accumula nel corpo e moltiplica così ogni giorno la sua efficacia.

L'attività di "**spazzino dei radicali liberi**" dell'**Astaxantina** protegge i lipidi dalla perossidazione e riduce il danno ossidativo del colesterolo LDL (riducendo la formazione di placche nelle arterie), delle cellule, delle membrane cellulari e delle membrane mitocondriali. L'**Astaxantina** aumenta la forza e la resistenza, rinforza il sistema immunitario aumentando il numero di cellule che producono anticorpi, le cellule T e le cellule T-helper.

Una meta-analisi di 12 studi randomizzati e controllati ha concluso che l'astaxantina può ridurre alcuni biomarcatori della perossidazione lipidica (coinvolti nel danno cellulare) e dell'infiammazione.

Inoltre, può migliorare l'attività enzimatica antiossidante endogena (che aiuta a proteggere dal danno cellulare), soprattutto nei pazienti con diabete di tipo 2 (10). Negli studi, il dosaggio variava da 4 a 20 mg di astaxantina al giorno, per periodi di 1-12 mesi.

## QUERCETINA

La **quercetina**, o quercitina, è un flavonoide che si trova in una grande varietà di frutti come mele, uva, olive, agrumi, frutti di bosco, ma anche in molti tipi di verdure tra cui pomodori, cipolle rosse, broccoli, capperi o bevande come tè e vino rosso.

## Proprietà

- **Azione antiossidante:** la quercetina determina un'azione positiva contro l'invecchiamento delle cellule e le malattie degenerative. Essa infatti contribuisce a ridurre la formazione di radicali liberi e sostanze pro-infiammatorie
- **Attività antinfiammatoria:** diminuendo i radicali liberi circolanti, la quercetina diminuisce le infiammazioni croniche. In particolare la troviamo impiegata nella cura di alcune allergie, di artrite e persino nella lotta al morbo di Alzheimer.
- **Azione immunostimolante:** la quercetina sembrerebbe stimolare il sistema immunitario. E' infatti in grado di ridurre l'incidenza e i sintomi dei comuni raffreddori e delle affezioni delle vie respiratorie, comprese quelle legate ai virus.
- **Azione antiemorragica:** sembra che la quercetina sia un toccasana anche contro vene varicose, emorroidi e fenomeni tipici dell'insufficienza venosa (crampi notturni, gonfiore e pesantezza delle gambe), grazie alle sue proprietà antiemorragiche ed antiedemigene.

Tra le patologie per cui la quercetina può rappresentare un rimedio efficace, figura anche la **prostatite**. Si tratta di uno stato infiammatorio della prostata, causato da cattive abitudini alimentari o sessuali, o da disordini dell'intestino.

In un piccolo studio, la quercetina ha ridotto del 75% i sintomi dell'infiammazione della prostata (11).

In un successivo approfondimento in un gruppo di 30 uomini, la quercetina ha ridotto l'infiammazione della prostata e il dolore nel 67% dei pazienti, dopo 1 mese di trattamento a dosi di 1.000 mg/die (500mg due volte al giorno).

FONTE: <https://magazine.x115.it/x115/>

## BIBLIOGRAFIA:

1. Li N, et al. "Tomato and lycopene and multiple health outcomes: Umbrella review". *Food Chem.* 2021 May 1; 343:128396. doi:10.1016/j.foodchem.2020.128396
2. isomeri cis-trans del licopene, carotenoidi e retinolo nella prostata umana (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8896894/>)
3. Licopene alimentare, angiogenesi e cancro alla prostata: uno studio prospettico nell'era dell'antigene prostatico specifico (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24463248/>)
4. Il licopene nella prevenzione delle malattie cardiovascolari (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8880080/>)
5. Il licopene come il più efficiente quencher biologico dell'ossigeno singoletto dei carotenoidi (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2802626/>)
6. Studio randomizzato, in doppio cieco, controllato con placebo sul saw palmetto negli uomini con sintomi del tratto urinario inferiore (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11744467/>)
7. *Serenoa repens*, licopene e selenio versus tamsulosina per il trattamento di LUTS/BPH. Uno studio italiano multicentrico randomizzato in doppio cieco tra terapia singola o di combinazione (studio PROCOMB) (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25154739/>)
8. [Estratto di radice di ortica (Bazoton-uno) nel trattamento a lungo termine della sindrome prostatica benigna (BPS). Risultati di uno studio multicentrico randomizzato, in doppio cieco, controllato con placebo dopo 12 mesi] (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15045190/>)
9. Urtica dioica per il trattamento dell'iperplasia prostatica benigna: uno studio prospettico, randomizzato, in doppio cieco, controllato con placebo, crossover (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16635963/>)

10. L'integrazione di astaxantina ha ridotto leggermente lo stress ossidativo e i biomarcatori dell'infiammazione: una revisione sistematica e una meta-analisi di studi clinici randomizzati (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35091276/>)
11. Quercetina negli uomini con prostatite cronica di categoria III: uno studio preliminare prospettico, in doppio cieco, controllato con placebo (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10604689/>)

PER MAGGIORI INFORMAZIONI CONTATTACI:

ERBORISTERIA ARCOBALENO

Tel. 3200469843 / 0445-524576

[info@erboristeriarcobaleno.com](mailto:info@erboristeriarcobaleno.com)

<https://www.erboristeriarcobaleno.it/prodotto/axa-prost-60-caps-da-420-mg-fase-acuta/>

## BENESSERE DELL'APPARATO GENITALE MASCHILE LINEA

### CAPSULE



OTTIMO IN FASE ACUTA  
420mg 60 capsule



COME MANTENIMENTO  
287mg 90 capsule