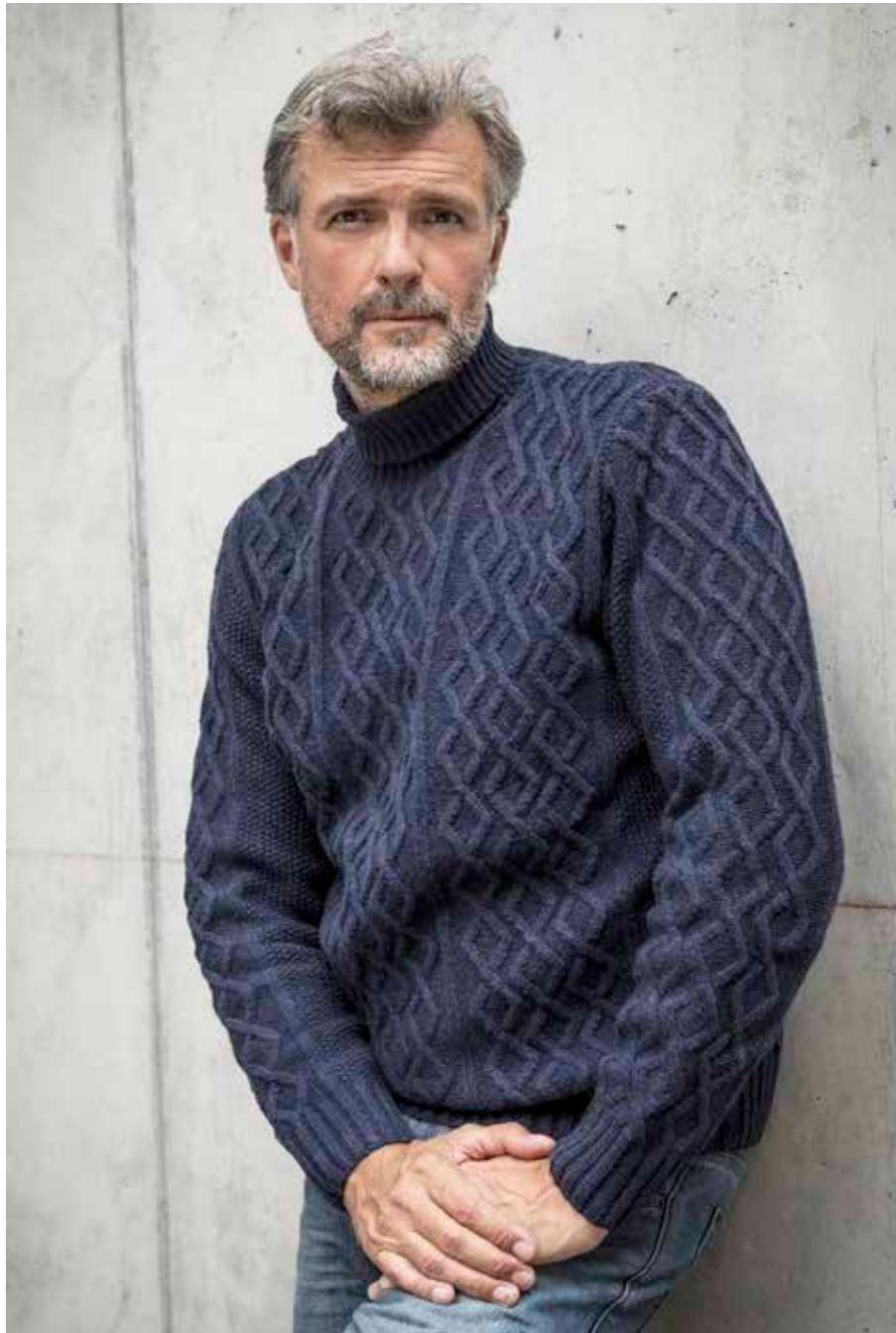


Salud masculina, evidencia y prevención



La salud del hombre abarca aspectos fundamentales como la prevención, el bienestar emocional y el cuidado cotidiano. Para ello, es relevante anticiparse a las enfermedades más comunes, mantener la vitalidad con el paso de los años y apoyarse en herramientas que van desde la nutrición hasta la fitoterapia.

.....

básicos permite detectar alteraciones antes de que se conviertan en problemas graves, afirman los expertos.

Las enfermedades cardiovasculares siguen siendo la principal causa de mortalidad masculina en gran parte del mundo. El ritmo de vida acelerado, el estrés laboral, el consumo de alcohol, el tabaquismo y el sedentarismo forman una combinación peligrosa que, con los años, termina pasando factura. Mantener una alimentación equilibrada, basada en frutas, verduras, proteínas de calidad y grasas saludables, junto con la práctica regular de ejercicio aeróbico y de fuerza, constituye una base sólida para proteger el corazón. A ello se suma un elemento muchas veces olvidado: el descanso. Dormir lo suficiente no solo reduce la inflamación, sino que también equilibra hormonas relacionadas con el apetito, la energía y el estado de ánimo.

Uno de los grandes desafíos de la salud masculina es la tendencia a acudir tarde al médico, según diferentes encuestas. Muchos hombres evitan las revisiones por falta de tiempo o por desinformación, tabús y clichés, entre otros motivos. Este retraso en la consulta explica, en parte, por qué

patologías como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes tipo 2 o los trastornos prostáticos se diagnostican frecuentemente cuando ya están avanzados. La prevención, en este punto, se convierte en la mejor herramienta. Realizar controles periódicos de tensión arterial, perfil lipídico, glucosa y niveles de vitaminas o minerales

La salud metabólica es otro de los pilares clave. A partir de los 40 años, muchos hombres experimentan una disminución de masa muscular y un aumento de grasa abdominal. Estos cambios están directamente relacionados con la resistencia a la insulina y el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. La prevención pasa por mantenerse activo, cuidar la alimentación y evitar la acumulación de grasa visceral, especialmente peligrosa por su relación con enfermedades crónicas, según la OMS.

ÁREA PROSTÁTICA

El aumento en la esperanza de vida de las sociedades occidentales está contribuyendo a que aumenten de modo significativo las patologías crónicas y degenerativas en nuestra sociedad. La próstata, glándula que forma parte del aparato reproductor masculino no queda exenta de este proceso de envejecimiento general y puede sufrir un aumento de su tamaño apareciendo problemas y síntomas como consecuencia del aumento de su tamaño,



El saw palmetto favorece el bienestar prostático y alivia síntomas urinarios leves asociados a la hiperplasia benigna

que se conoce como hiperplasia benigna de próstata (HBP).

La incidencia de esta patología es relativamente alta, ya que el varón, cuando alcanza los 60 años, presenta en un 50 % aproximadamente una HBP, según MedicinePlus, debido fundamentalmente a la acción mantenida de los andrógenos (hormonas sexuales masculinas) sobre dicha glándula.

Los síntomas que aparecen como consecuencia de esta enfermedad, se deben a la obstrucción del flujo urinario, que produce este aumento de tamaño de la próstata, siendo los más frecuentes:

- **Polaquiuria:** emisión frecuente de orina y de poca cantidad.
- **Disuria:** dificultad y dolor en la micción, con deseo constante y urgencia miccional.
- **Nicturia:** emisión de orina frecuente por la noche.

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

En cuanto al papel de los complementos nutricionales, estos no deben verse como sustitutos de una alimentación equilibrada, pero sí como aliados útiles en determinadas circunstancias. La vitamina D, por ejemplo, es una de las deficiencias más comunes, es-



ARTIÓPTIM COLÁGENO TIPO II

NO DESNATURALIZADO **nuvicol® II**

INNOVACIÓN NATURAL PARA
UNAS ARTICULACIONES FUERTES,
FLEXIBLES Y FUNCIONALES.

CON UNA FÓRMULA ÚNICA QUE COMBINA:

nuvicol® II

COLÁGENO TIPO II NO DESNATURALIZADO

Q-actin™

EXTRACTO DE PEPINO CLÍNICAMENTE ESTUDIADO

⊕ ÁCIDO HIALURÓNICO ⊕ VITAMINA C ⊕ MANGANESO



Una solución completa que protege las células frente al daño oxidativo, favorece la formación del tejido conectivo y contribuye al funcionamiento normal de los cartílagos.

Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustituto de una dieta equilibrada. Herbora recomienda seguir una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable.



El consumo de semillas de calabaza ha demostrado una disminución de los síntomas prostáticos, al actuar como antiinflamatoria de la glándula

pecialmente en personas que pasan muchas horas en interiores. Niveles adecuados favorecen la salud ósea, el sistema inmunitario y, según algunos estudios, podrían influir positivamente en la vitalidad general.

Los ácidos grasos omega-3 representan otro complemento de gran interés. Sus beneficios para la salud cardiovascular y su capacidad para modular la inflamación los convierten en un apoyo importante. El magnesio, por su parte, resulta especialmente útil en hombres sometidos a estrés o esfuerzo físico, ya que participa en la relajación muscular, la calidad del sueño y el metabolismo energético.

Minerales como el zinc y el selenio también tienen un papel destacado, tanto en la función inmunitaria como en la salud reproductiva. Participan en procesos antioxidantes y pueden contribuir al mantenimiento de niveles hormonales equilibrados, algo particularmente relevante a medida que pasan los años.

Para los hombres que buscan mantener su masa muscular la proteína y la creatina se han consolidado como complementos seguros y eficaces cuando se utilizan de forma adecuada. La creatina, además, ha mostrado beneficios en la función cognitiva y la energía general.

PLANTAS MEDICINALES

Junto a los complementos, la fitoterapia aporta un enfoque natural que muchos hombres valoran como complemento a su rutina de salud. El saw palmetto, por ejemplo, es una de las plantas más estudiadas para favorecer el bienestar prostático y aliviar síntomas urinarios

leves asociados a la hiperplasia benigna. El ginseng, considerado durante siglos como un revitalizante, puede mejorar la energía, la concentración y la capacidad de adaptación al estrés.

La ashwagandha, otro adaptógeno muy estudiado, ha demostrado beneficios en la reducción del estrés y la mejora del sueño, y algunos estudios indican que podría influir positivamente en la vitalidad masculina. La maca andina, utilizada tradicionalmente por sus efectos sobre la energía y la libido, también se ha popularizado entre quienes buscan un refuerzo natural. La cúrcuma, gracias a la curcumina, resulta especialmente valiosa como antiinflamatorio natural, favoreciendo las articulaciones y el bienestar general.

Las principales plantas medicinales con acción antiinflamatoria y descongestiva de la próstata, según el Dr. Joaquín Outón, son:

- ***Sabal serrulata*** (Palmera de Florida): Sus frutos tienen una acción antiinflamatoria y antiedematosa sobre la próstata, así como un efecto regenerador del epitelio prostático. Tiene también un efecto antiandrógeno.

Minerales como el zinc y el selenio tienen un papel destacado, tanto en la función inmunitaria como en la salud reproductiva

- ***Pygeum africanum*** (Ciruelo africano): La corteza de este árbol, posee un complejo lípido-esterólico que actúa como antiinflamatorio prostático.
- ***Plantago major*** (Llantén): En las sumidades aéreas encontramos glucósidos con acción antiinflamatoria y bacteriostática, útil en las cistitis que se pueden asociar al síndrome prostático.
- ***Epilobium angustifolium*** (Epilobio): Sus sumidades aéreas se comportan como antiadenomatosa prostática y antiinflamatoria, descongestionando la próstata.
- ***Echinacea angustifolia*** (Equinácea): Antiinflamatoria y antiedematosa.
- ***Urtica dioica*** (Ortiga mayor): Se emplea en el tratamiento de la HBP las raíces, que tienen un efecto antiadenomatoso, al inhibir ciertas enzimas prostáticas.
- ***Cucurbita pepo*** (Calabaza): El consumo de sus semillas (pipas), también han demostrado una disminución de los síntomas prostáticos, al actuar como antiinflamatoria de la glándula.
- Otras plantas medicinales utilizadas son el harpagofito, la lespedeza, los estigmas de maíz, el ortosifón y el rabo de gato, que se pueden asociar a las anteriores plantas en función de los resultados.

Sin embargo, es importante subrayar que ni los complementos ni la fitoterapia deben considerarse soluciones mágicas. Su eficacia depende en gran parte del contexto general: una rutina de ejercicio adecuada, una alimentación variada, una buena calidad de sueño y la gestión correcta del estrés. También es esencial consultar a un profesional antes de combinar plantas medicinales con medicamentos, ya que pueden existir interacciones no deseadas.

En resumen, la salud del hombre requiere un enfoque integral que combine prevención, hábitos saludables y apoyos nutricionales o fitoterapéuticos cuando sea necesario. Cuidarse no es un acto puntual, sino un proceso sostenido a lo largo del tiempo. Adoptar una actitud proactiva permite no solo vivir más años, sino hacerlo con vitalidad, claridad mental y bienestar. La mejor herramienta sigue siendo la información y, sobre todo, la decisión personal de priorizar la salud antes de que aparezcan los problemas.