



Salute maschile? A novembre è una questione di... baffi

*Torna **Movember**, la campagna - nata in Australia nel 2003 - che ogni anno racconta e finanzia iniziative per la promozione della salute maschile, dal tumore della prostata alla salute mentale. Quindi, se a novembre vi trovate a incontrare signori che sfoggiano baffi folti e ben curati, chiedete loro perché: sarà l'occasione per parlare di salute maschile. E per partecipare anche voi, leggete qui.*

Cosa c'entrano i baffi con il tumore della prostata e con la salute maschile in generale?

Da qualche anno, infatti, novembre fa rima con **Movember**, il mese in cui ci si fanno crescere i baffi e ci si dà una mossa per sensibilizzare sulla prevenzione del tumore della prostata.

Tutto comincia da una conversazione davanti a una birra in un bar di *Melbourne* in Australia tra due amici, *Travis Garone* e *Luke Slattery*, che vogliono riportare in auge la moda del baffo importante.

Convincono 30 uomini a non radersi i baffi per un mese: l'iniziativa è un successo, soprattutto perché lo spuntare di baffi su labbra solitamente pulite suscita domande e innesca conversazioni.

Questo li spinge, l'anno seguente, ad accoppiare l'iniziativa con una campagna di consapevolezza e raccolta fondi in favore della *Prostate Cancer Foundation of Australia* (PCFA).

Quell'anno vi partecipano 480 persone e vengono raccolti oltre 30mila euro.

Da allora l'iniziativa non si è più fermata ed è arrivata a coinvolgere quasi 7 milioni di persone in tutti questi anni, a raccogliere centinaia di migliaia di euro e finanziare oltre 1250 iniziative per la promozione della salute maschile.

Negli anni infatti tanto era il successo di partecipazione e raccolta fondi che sono state aggiunte campagne e finanziamenti in favore di fondazioni legate alla prevenzione dei suicidi e del tumore del testicolo.

Come e perché partecipare?



Prendere parte a **Movember** è molto semplice, e non è appannaggio esclusivo degli uomini - si può supportare e pubblicizzare l'iniziativa a prescindere dal genere.

Per chi è dotato di baffi e vuole farli crescere, queste sono le regole:

1. **Radersi** completamente il 1° novembre e poi non farlo più per tutto il mese,
2. **Iscriversi sul sito [Movember.com](https://ex.movember.com/register?prod_intent=g&mocamp=g)** per “mettere la faccia” all’iniziativa (https://ex.movember.com/register?prod_intent=g&mocamp=g)
3. **Parlare e diffondere l’iniziativa**, partendo dalle domande (o dai complimenti) riguardo i propri baffi, invitando altri amici a partecipare, sfidandosi,
4. **Supportare Movember** e i progetti per la salute maschile che finanzia con una donazione e invitare gli a fare altrettanto.

Se farsi crescere i baffi è fuori discussione, ci sono altri modi per partecipare.

In primo luogo, **creando momenti e occasioni per una discussione in merito al tumore alla prostata e alla salute maschile.**

A casa con i propri figli o mariti, a scuola con ragazzi e studenti, magari organizzando una cena o un evento sportivo durante il quale ci si ritaglia un momento per parlare o condividere informazioni o link utili (il sito stesso di **Movember** mette alcuni strumenti a disposizione, ma altro materiale si trova sul sito di AIRC o di AIMAC e lo trovate alla fine di questo articolo).

Questa è una modalità di partecipazione adatta a tutti, baffo-dotati o meno, uomini e donne, persone di ogni età.

Infine, c'è **“Move for Movember”**.

La sfida in questo caso è correre o camminare almeno 60 Km (60 sono gli uomini che si tolgono la vita ogni ora nel mondo) nel corso del mese.

Per partecipare ci si iscrive sempre sul sito di **Movember** e l'obiettivo è sempre coinvolgere più persone possibili e promuovere la salute maschile, fisica e mentale.

Il tumore alla prostata

Anche se si ha giustamente ampliato la sua sfera di interesse alla salute maschile generale, **Movember** ha da sempre come obiettivo una maggiore consapevolezza del **tumore della prostata**.



Questo, infatti, è il **tumore più diffuso nella popolazione maschili**, sono oltre 1,4 milioni gli uomini che ricevono una diagnosi di tumore alla prostata ogni anno nel mondo.

In Italia il tumore della prostata rappresenta 19% di tutti i tumori maschili in Italia dove, nel 2020, le nuove diagnosi sono state 36 mila.

Fortunatamente la sopravvivenza netta a 5 anni dalla diagnosi è molto alta, circa il 91%.

Uno dei primi passi per la prevenzione di questi tumori è una maggiore consapevolezza della loro esistenza e del funzionamento degli organi interessati, dei fattori di rischio e degli strumenti di screening.

Se le donne, infatti, sono abituate sin da adolescenti a visite ginecologiche e a sentir parlare di prevenzione contro il tumore al seno o al collo dell'utero, spesso i ragazzi non ricevono un'adeguata educazione alla loro salute sessuale e da adulti si ritrovano senza consapevolezza né strumenti.

Nel caso del tumore della prostata questo riguarda gli uomini al di sopra dei 50 anni, o al di sopra dei 45 se si ha familiarità per la malattia, e consiste nel sottoporsi ogni anno ad una visita urologica (*comprensiva dell'esplorazione rettale, che possiede un'alta percentuale di accuratezza e sensibilità diagnostica*) con dosaggio del PSA, un enzima prodotto dalla prostata.

Presto poi potrebbe rientrare tra gli esami a disposizione dell'urologo, anche la “biopsia liquida”, una metodica recentissima basata sull'analisi del genoma prostatico raccolto nelle urine del paziente.

Questo test permette di identificare, con elevata accuratezza, i pazienti con un tumore della prostata aggressivo e che necessitano di una biopsia vera e propria, risparmiando ai pazienti a basso rischio un esame invasivo e con possibili complicanze.

Qualche link utile!

Come promesso ecco alcuni link a cui trovare informazioni utili e importanti da condividere questo mese su tumore della prostata, del testicolo e su salute mentale:

Tumore della prostata

AIMAC - <https://www.aimac.it/libretti-tumore/cancro-prostata>

AIRC - <https://www.airc.it/cancro/informazioni-tumori/guida-ai-tumori/tumore-della-prostata>

CDC - <https://www.cdc.gov/cancer/prostate/prostate-cancer-health-tip-sheet.htm>

Movember - <https://ex.movember.com/it/mens-health/prostate-cancer>

Tumore del testicolo

AIRC - <https://www.airc.it/cancro/informazioni-tumori/guida-ai-tumori/tumore-dei-testicoli>

AIMAC - <https://www.aimac.it/libretti-tumore/cancro-testicolo>

Fondazione ANT Onlus - <https://ant.it/progetti/progetto-testicolo/>

Movember - <https://ex.movember.com/it/mens-health/testicular-cancer>

Salute Mentale

ISS - Epicentro - <https://www.epicentro.iss.it/mentale/WSPD2012Vichi>

Movember - <https://ex.movember.com/it/about/mental-health>

DORS - <https://www.dors.it/page.php?idarticolo=3282>

Comitato di Redazione ASSILT

Riferimenti:

I numeri del cancro in Italia 2021 - https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_notizie_5681_o_file.pdf

Movember - <https://ex.movember.com/it>

Fondazione ANT Onlus - Prevenzione del tumore del testicolo - <https://ant.it/progetti/progetto-testicolo/>