

Gratifica: intermose.it



**Amico Andrologo**  
Fondazione  
per il Benessere  
in Andrologia

Campagna finalizzata alla sensibilizzazione  
della popolazione maschile verso una maggiore cura  
della propria salute sessuale e riproduttiva

[www.amicoandrologo.it](http://www.amicoandrologo.it)



Ministero della Salute



Centro nazionale per la prevenzione  
e il controllo delle malattie  
Network per la prevenzione e la sanità pubblica



DIPARTIMENTO  
DI MEDICINA SPERIMENTALE

SAPIENZA  
UNIVERSITÀ DI ROMA



siams

Società Italiana di Andrologia  
e Medicina della Sessualità

## So controllarmi... con l'autopalpazione

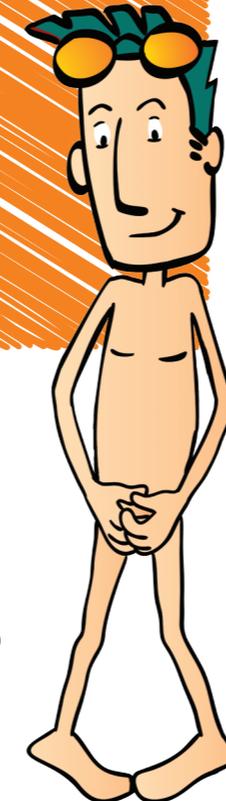
Stampato su carta riciclata



Cosa dobbiamo saper fare  
per contrastare le malattie  
dei testicoli



Fondazione  
**Amico Andrologo**



**È** fondamentale che tutti impariamo a conoscere il nostro corpo e a individuare segnali potenzialmente allarmanti. Infatti, se da un lato è opportuno fare regolari controlli dal medico, dall'altro è vero che non possiamo sottoporci a visite continue: solo noi siamo in condizione di monitorare lo stato del nostro fisico a intervalli di tempo ravvicinati. Tenere sotto controllo i nostri organi genitali è essenziale in particolare per difenderci dal tumore ai testicoli (uno dei tumori che più frequentemente colpiscono in giovane età), dal varicocele e da altre malattie. Ecco cosa dobbiamo fare...

## Cosa dobbiamo saper fare per contrastare le malattie dei testicoli

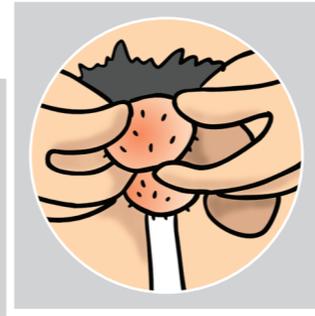
Può sembrare inutile sottolinearlo, ma è importante accertarsi che i testicoli che possiamo toccare con le mani siano effettivamente due, delle dimensioni di una noce ciascuno: in alcuni casi infatti un testicolo potrebbe essere ritenuto all'interno dell'addome e in tal caso occorrerebbe intervenire.

Una sensazione di **dolore** ai testicoli è un segnale che non dobbiamo mai trascurare. In alcuni casi può trattarsi di un dolore acuto, in genere provocato da cause facilmente individuabili come traumi, infezioni o posizioni anomale assunte dal testicolo. Altre volte può presentarsi come un malessere cronico, cioè essere un dolore costante o intermittente che può verificarsi in corrispondenza di uno o di entrambi i testicoli e durare alcuni mesi, interferendo significativamente con le attività quotidiane. In questo caso alla sua origine ci possono essere moltissime cause diverse, fra le quali il **varicocele**: una dilatazione delle vene del testicolo, simile alle cosiddette vene varicose. È una condizione cronica che non si risolve senza l'intervento

**So controllarmi... con l'autopalpazione**

del medico e in alcuni casi può interferire con i processi di produzione degli spermatozoi portando a problemi di infertilità (mentre non ha influenze negative sulla vita sessuale in sé). Si calcola soffrano di varicocele circa due ragazzi su dieci di una età compresa fra il 15 e i 25 anni. È più frequente fra le persone alte e longilinee, e nel 90% dei casi riguarda il testicolo sinistro. Questa patologia può causare un dolore sordo o più spesso un fastidio e una sensazione di pesantezza. La maggioranza delle persone che soffrono di varicocele non ha però nessun sintomo. Fra le molte cause di dolore la più preoccupante è senza dubbio quella legata alla presenza di un **tumore** testicolare: uno dei tumori che più frequentemente colpiscono i giovani tra i 15 e i 35 anni. Fortunatamente oggi i trattamenti medici per questa patologia sono molto migliorati e se negli anni settanta mediamente sopravviveva solo il 10% di chi ne era colpito, dal 1990 la percentuale è cresciuta fino a superare il 90%. Le cure però possono pregiudicare la fertilità dei pazienti, ed è compito dei medici individuare strategie che salvaguardino la possibilità di avere figli in futuro. Attenzione però, perché in molti casi questo tumore può non dare alcun fastidio. Comunque possiamo

scoprirlo con l'**autopalpazione**.



**Ecco come si fa:**

**AUTOPALPAZIONE**

- 1 Controllate che lo scroto non presenti rigonfiamenti.
- 2 Prendete il testicolo usando il pollice, l'indice e medio di entrambe le mani. Ponete i pollici da un lato, mentre l'indice e il medio andranno sul lato opposto. Fate scorrere le dita facendo piccoli movimenti rotatori, in modo tale da esplorare tutta la superficie del testicolo. Non si deve sentire dolore e il testicolo deve apparire liscio e compatto. Con questa procedura vi potete assicurare che non ci siano escrescenze sospette, che in genere sono di consistenza dura o diversa dal resto del testicolo (ad esempio ruvida o irregolare).

3 Se si sente una formazione sospetta nella parte posteriore o in quella anteriore del testicolo, non bisogna allarmarsi, ma si deve chiedere il parere del medico: la formazione potrebbe essere dovuta a una infezione o una cisti, ma potrebbe anche essere provocata da un tumore. Occorre però individuare l'epididimo, cioè la struttura morbida e tubolare, che si trova dietro il testicolo e che trasporta lo sperma dai testicoli al pene: può venire scambiato per una escrescenza anomala creando falsi allarmi. Il tuo medico può aiutarti a riconoscerla.

4 Se durante l'autopalpazione sentite quello che secondo i medici dà l'impressione di essere "un sacchetto di vermi", di solito nella parte posteriore più alta del testicolo, è bene consultare un andrologo perché potrebbe trattarsi di **varicocele**.

A partire dai 15 anni, è consigliabile eseguire almeno una volta al mese un autocontrollo allo specchio, per accertarsi che non vi siano anomalie che potrebbero segnalare la presenza di un tumore. L'autopalpazione dei testicoli deve divenire una pratica abituale per gli uomini, così come per le donne deve esserla quella del seno.

PER SAPERNE DI PIÙ VISITA IL SITO

[www.amicoandrologo.it](http://www.amicoandrologo.it)