

*Non è solo l'ormone della virilità. Protegge il cuore e le ossa. Uno stile di vita sano è il migliore alleato per mantenerne buoni i livelli*



Dott. Ferran García

Milano, 17 gennaio 2019 - È l'ormone maschile per eccellenza, gli uomini ne possiedono un livello 20 volte superiore alle donne. E ne hanno bisogno. A partire dallo stato embrionario, il testosterone è responsabile dello sviluppo dell'apparato genitale maschile. Durante la pubertà aumenta, provocando la crescita del pene e dei testicoli, i primi peli, il cambio nel tono della voce, il tono muscolare, la forza e la massa corporea.

### **La sua influenza su altri aspetti della salute**

Oltre a connotare la mascolinità, il testosterone svolge nell'organismo numerose altre funzioni di grande importanza per l'equilibrio e la salute dell'individuo.

“Non tutti sanno che il testosterone aumenta la densità ossea, aiuta il fegato a produrre enzimi e sintetizzare le proteine, migliora il metabolismo dei grassi, incrementa il livello di colesterolo buono ed abbassa i livelli di quello cattivo. Contribuisce alla produzione di globuli rossi e interviene nei processi cognitivi, in particolar modo su memoria e concentrazione”, spiega il dott. Ferran García, Direttore dell'Unità di Andrologia di Institut Marquès.

È sì fondamentale per la sessualità perché regola desiderio ed erezione, ma al contempo proporziona la vitalità agendo sull'umore e sull'aggressività e concorre alla prevenzione di osteoporosi, ipertensione, diabete mellito e depressione.

### **Quando il livello è troppo basso, il corpo ci avvisa così**

Il testosterone nell'uomo ha l'effetto positivo che l'estrogeno ha sulle donne. Se è al di sotto della norma, aumenta il rischio di problemi cardiovascolari e di osteoporosi.

“Quando si verifica un calo dei livelli di testosterone il corpo invia delle chiare avvisaglie, perlopiù ignorate - spiega il dott. Ferran García - Si consulta l'andrologo solo quando diminuisce il rendimento sessuale, cala il desiderio o si presenta una disfunzione erettile. Eppure i sintomi da tenere sotto controllo sono anche altri, soprattutto se si presentano insieme o in anticipo rispetto all'andropausa”.

## **Quali sono i cinque segnali di deficit da tenere sotto controllo**

1. Pulsioni sessuali ridotte e disfunzione erettile.
2. Stanchezza cronica, apatia, disturbi del sonno e variazioni dell'umore.
3. Massa muscolare e densità ossee ridotte.
4. Aumento del grasso corporeo, perdita di peli e capelli.
5. Anemia.

## **Cosa può accelerare la sua diminuzione**

A partire dai 30 anni il testosterone cala dell'1% ogni anno. La causa non è altro che il passare del tempo che innesca il deterioramento delle cellule di Leydig del testicolo (chiamate alla produzione di testosterone attraverso lo stimolo della ghiandola dell'ipofisi). Ma il livello di testosterone non diminuisce solo a causa dell'età. Ci sono altri fattori che influiscono, tra cui: l'obesità, il diabete, le patologie che colpiscono l'ipofisi o ghiandola pituitaria che provocano un deficit di questo ormone.

## **Come aumenta naturalmente**

Ogni uomo possiede una quantità specifica di testosterone, per questo motivo l'andropausa non arriva per tutti nello stesso momento. Ad ogni modo le cause più comuni del calo dei livelli di testosterone (ipertensione ed obesità) sono controllabili. Uno stile di vita sano (dieta mediterranea ed attività fisica) è il modo migliore per prevenire un problema in futuro.

## **Esercizio fisico con moderazione**

Esiste la falsa credenza che con l'esercizio fisico aumenti il testosterone, ciò è valido solo per brevi periodi di tempo, perché, al contrario, una intensa attività fisica può provocare l'effetto inverso. Di fatto spesso gli atleti hanno un livello di testosterone basso.

## **Integratori, solo se necessari**

Gli integratori di testosterone dovrebbero essere somministrati solo nel caso di livelli di testosterone libero nel sangue al di sotto della norma, previa analisi di controllo e solo qualora si riscontrino sintomi o patologie legate all'abbassamento del livello di testosterone. "Prima di ricorrere ad integratori, controindicati a tutti i soggetti a rischio cardiovascolare, è da valutare un cambio nello stile di vita, un controllo di fattori come l'obesità o la pressione alta" conclude Ferran García.