

ALIMENTAZIONE

## DESIDERIO SESSUALE BASSO? CONTROLLA IL TESTOSTERONE



Bassi livelli di testosterone, oltre a determinare un calo della libido e problemi inerenti alla sfera sessuale, possono anche aumentare il rischio di sviluppare patologie importanti come **diabete** mellito di tipo 2, **obesità**, problematiche legate al **fegato** o all'ipofisi, danni ai testicoli ed anche tumori. Una riduzione del testosterone può essere dovuta a molte cause, normalmente il tasso di questo ormone diminuisce con l'età fino a ridursi parecchio dopo l'andropausa e in età molto avanzata, ma anche trattamenti farmacologici steroidei, come radioterapia e chemioterapia, possono alterare i livelli di testosterone nel sangue. Per questo motivo, se i risultati dei vostri esami del sangue indicano bassi livelli di testosterone e se riscontrate i sintomi specifici descritti nei paragrafi successivi, è molto importante rivolgersi a personale sanitario specializzato (urologo ed endocrinologo) per valutare l'inizio di un'eventuale terapia. La cura di tipo farmacologico non è sempre necessaria: alcune indicazioni sul regime alimentare e sullo stile di vita possono infatti migliorare i valori di testosterone. Modificare il proprio stile di vita introducendo l'esercizio fisico costante e una dieta equilibrata in micro e macronutrienti, con conseguente perdita di peso, fornisce un approccio di prima linea utile a migliorare i livelli di testosterone e a ritardarne la naturale riduzione.

### **Testosterone: che cos'è e come agisce**

Il testosterone è un ormone steroideo prodotto dai testicoli nell'uomo, e dall'ovaio e dalla corteccia surrenale nella donna. Si tratta del principale ormone sessuale maschile ma, in quantità minori, viene secreto anche dall'organismo femminile. Il testosterone interviene in numerosi processi fisiologici dell'organismo, tra cui:

- la funzione sessuale (desiderio, erezione ecc.)
- la determinazione dei caratteri sessuali secondari, come lo sviluppo dei peli, l'accrescimento dei genitali, l'abbassamento del tono di voce ecc.
- il rimodellamento del corpo, ad esempio l'aumento di massa magra e muscolare

- la distribuzione dei grassi e la sensibilità insulinica, agendo pertanto anche sul rischio cardiovascolare
- la densità minerale ossea
- il sistema immunitario.

Per determinare i valori di testosterone presenti nel nostro corpo basta sottoporsi ad un semplice esame del sangue, tuttavia nell'interpretazione dei risultati è importante ricordare che i valori cambiano a seconda dell'età, della metodologia utilizzata e del momento della giornata in cui si effettua il prelievo (la mattina presto è più facile riscontrare livelli più alti di testosterone).

### Sintomi del testosterone basso

Bassi livelli sierici di testosterone, ossia inferiori a quelli ritenuti fisiologici e nella norma, si possono associare a numerosi sintomi che coinvolgono diversi apparati, come quello genitale, muscolo-scheletrico, neurologico, cutaneo, circolatorio ecc. Tali sintomi possono determinare ripercussioni importanti per la salute, ma anche per quanto riguarda la sfera sociale, come:

- diminuzione della libido, disfunzione erettile, perdita della virilità
- perdita di massa muscolare magra (**sarcopenia**)
- **infertilità**
- affaticamento, **depressione**
- insonnia
- caduta dei capelli
- scarso accrescimento dei genitali e ritardo della pubertà (se in età giovane)
- diminuzione della densità minerale ossea e conseguente aumentato rischio di osteoporosi
- insulino-resistenza, aumento ponderale e maggior esposizione al rischio cardiovascolare.

### 8 Consigli per aumentare naturalmente il testosterone

1. RIDUCI LA CIRCONFERENZA VITA. Il **grasso** è uno dei principali nemici del testosterone perché aumenta la sua conversione in estrogeni tramite un particolare enzima chiamato aromatasi. Le persone in sovrappeso o obese con ridotti valori di testosterone dovrebbero, in particolare, limitare:

- alimenti ad alto indice glicemico come zuccheri raffinati, caramelle, dolci, torte ecc. perché, oltre ad apportare una notevole quantità di **calorie vuote**, determinano anche un innalzamento della glicemia. Picchi eccessivi di glicemia portano a una riduzione del testosterone nel sangue;
- alimenti che contengono grassi trans, conservanti, coloranti, junk food ecc. perché il loro ingente apporto calorico intacca il **bilancio energetico** e potrebbe causare danni all'organismo.

2. PRATICA QUOTIDIANAMENTE ATTIVITA' FISICA. L'**esercizio fisico** costante permette di perdere i chili in eccesso, aspetto fondamentale per incrementare i livelli di testosterone, ma soprattutto aumenta direttamente e fisiologicamente la produzione di tale ormone. Si consiglia di praticare un minimo di 150 minuti di attività fisica a settimana (300 minuti livello ottimale) alternando esercizi aerobici, finalizzati a migliorare la risposta cardiaca e respiratoria con un allenamento a bassa intensità e lunga durata, ad esercizi anaerobici di rinforzo muscolare, caratterizzati invece da una breve durata e un'alta intensità. Esempi di attività fisica aerobica sono la corsa, il **ciclismo** o il nuoto a bassa intensità, mentre il sollevamento pesi, l'atletica pesante, la corsa veloce sui 100 metri, così come gli esercizi a corpo libero che sollevano il corpo da terra sono esempi di attività fisica anaerobica. L'attività fisica, oltre a favorire il dispendio energetico, consente anche di mantenere e rinforzare la massa muscolare che, a sua volta, riduce la possibilità di aumentare quella grassa. Anche la dieta contribuisce al mantenimento e rafforzamento della massa muscolare, in particolare all'interno dell'equilibrata alimentazione non dovrebbero mai mancare le **proteine** di origine animale con gli 8 aminoacidi essenziali presenti nel Grana Padano DOP. Questo formaggio, essendo un concentrato di latte, apporta aminoacidi importanti come i ramificati (valina, isoleucina e leucina) che riparano le fibre muscolari dall'usura prodotta dall'esercizio fisico.

3. MANGIA PIU' MAGNESIO. Il magnesio è noto per la funzione che svolge a livello muscolare, ma non solo. Questo micronutriente interagisce con gli ormoni anabolici, specialmente con il testosterone. Gli alimenti più ricchi di magnesio sono la frutta secca a guscio (mandorle, **noci**, nocciole, **pistacchi**), alcuni tipi di pesce (stoccafisso, bottarga, caviale), fagioli, latte di vacca, caffè, tè e cacao amari.

4. ASSUMI PIU' VITAMINA D. I recettori della **vitamina D** sono presenti nei tessuti dell'apparato riproduttivo e sono coinvolti in numerosi processi, tra i quali anche la secrezione di testosterone. Gli alimenti non sono particolarmente ricchi di questa vitamina, la si può trovare principalmente nei **pesci** grassi (aringa, tonno, alici, salmone, trota, latterini), nel tuorlo d'uovo e negli alimenti fortificati. Il miglior modo di sintetizzarla consiste infatti nell'esporre la pelle all'esposizione solare per circa 15 minuti.

5. FAI IL PIENO DI ANTIOSSIDANTI. Il testosterone viene prodotto, nello specifico, dalle cellule di Leydig, situate nei testicoli. Come altre cellule dell'organismo, anche queste sono sottoposte all'attacco dei radicali liberi e all'aumento di stress ossidativo che, con il tempo, favoriscono l'invecchiamento precoce dell'organismo e possono portare anche ad una diminuzione della produzione di testosterone. **Frutta e verdura** sono gli alimenti che contengono più **antiossidanti** in assoluto: la freschezza, la stagionalità e la varietà nella scelta dei colori permettono di fare la giusta scorta di questi micronutrienti essenziali. Una buona quantità la si trova anche nel Grana Padano DOP, poiché particolarmente ricco di nutrienti protettivi con azione antiossidante come zinco, selenio e vitamina A.

6. MODERA L'ALCOL. Il fegato è un organo importante per la sintesi del testosterone e un eccesso di **alcol** può compromettere la sua funzionalità e quindi interferire con la produzione di questo ormone. Oltre a questo, l'alcol contiene solo calorie vuote e nessuna sostanza nutritiva, quindi è un nemico del dimagrimento. Attenzione specialmente alla birra poiché proviene dalla lavorazione del luppolo, una pianta erbacea che contiene una sostanza considerata tra i più potenti fitoestrogeni naturali (presente anche nella soia). Se il quantitativo assunto è eccessivo, il fitoestrogeno può mimare l'effetto degli ormoni femminili e competere con la produzione di testosterone.

7. FAI UN SONNO RISTORATORE. La qualità e la durata del sonno sono associate ai livelli di testosterone nel sangue. In particolare, la privazione del sonno (max. 5 ore a notte) sembra determinare una riduzione dei livelli di testosterone dal 10% al 15%. Pertanto si consigliano programmi di ristrutturazione del sonno per consentirne una maggiore durata (almeno **7 ore a notte**), oppure di approfittare dei momenti liberi per dormire e riposare.

8. EVITA LO STRESS. Lo stress determina la liberazione nell'organismo di cortisolo, un ormone che esercita un'azione negativa sul testosterone. Questa sembra essere una delle possibili spiegazioni di tale correlazione che, tuttavia, risulta essere multifattoriale. Si consiglia quindi di ottimizzare la vita lavorativa e familiare, ritagliarsi dei momenti durante la giornata per rigenerarsi e stabilire il proprio equilibrio al fine di migliorare i livelli di testosterone.