

Da un po' di tempo ti senti meno "gallo" del solito? Se il testosterone scarseggia, puoi dire addio al desiderio sessuale, all'erezione e anche ai muscoli... quindi ti conviene leggere molto attentamente se vuoi difendere la tua virilità

di MANUELA PORTA

Con la consulenza di **Stefania Piloni**, medico chirurgo esperto in ormoni bio-identici e specialista in ginecologia a Milano

Ma cos'è questo benedetto testosterone, e perché se ne parla tanto?

Be', per farla breve il testosterone sei tu. È l'ormone sessuale maschile per eccellenza perché prodotto principalmente dai testicoli, e nell'uomo ha un ruolo fondamentale nello sviluppo degli organi sessuali e dei caratteri sessuali secondari (barba, timbro della voce, muscolatura), poi contribuisce alla fertilità perché determina la maturazione degli spermatozoi e lo sviluppo dei testicoli.

Tutto qui?

E ti pare poco? Comunque, il meglio deve ancora venire: chi dice testosterone dice maschio poiché stimola il desiderio sessuale e la crescita della massa muscolare, quindi guai se ne sei carente.

E adesso, come sarei messo?

Dipende dalla tua età. Il tuo testosterone ha raggiunto i livelli più elevati durante la tua pubertà, determinando un'evidente metamorfosi fisica con accrescimento osseo e irrobustimento dell'apparato scheletrico: insomma, ti ha fatto diventare un ometto. Raggiunta l'età adulta, il testosterone governa il desiderio sessuale, l'erezione e il tono muscolare.

Ogni giorno produciamo in media 5/7 milligrammi di testosterone. Fino ai 30 anni tutto bene, ma poi comincia una diminuzione lenta e quasi impercettibile. Con l'età, intorno ai 50 circa, si assiste a un calo significativo. In alcuni casi fortunati, questo calo può non essere accompagnato da alcun sintomo. In altri casi,

invece, l'organismo dà vari segnali d'allarme, primo tra tutti un calo del desiderio.

Quali sarebbero questi sintomi?

Leggi qui, e prometti che andrai dal medico se ti sembrerà di riconoscerne uno o più.

● **Accumulo di massa adiposa:** avere più testosterone vuol dire un metabolismo più alto e quindi un maggior consumo di calorie a riposo. Se viceversa ne hai troppo poco, ingrassi.

● **Depressione:** si ipotizza che il testosterone interagisca con alcune aree del cervello legate alla gestione del comportamento. Poco testosterone significa instabilità dell'umore e dunque una predisposizione alla depressione.

● **Cardiopatie:** come si è detto, l'abbassamento di questo ormone porta a un aumento della massa grassa. Se questo avviene in soggetti già in sovrappeso, aumenta il rischio cardiovascolare.

● **Fragilità ossea:** detta anche osteoporosi, non è come si crede una malattia prettamente femminile. È il testosterone a dare l'input alla costruzione di nuovo osso, quindi è essenziale mantenerne sempre un buon livello a ogni età.

● **Perdita dei capelli:** qualsiasi calo ormonale generalmente incide sul diradamento della chioma, e il testosterone primo tra tutti.

Ma non sarà tutta colpa dell'età...

Mettici pure anche il sovrappeso, soprattutto se localizzato nell'area addominale: il testosterone è un ormone liposolubile, che viene cioè "catturato" dalle cellule adipose. Anche uno stress fisico e mentale prolungato aumenta il tasso di cortisolo, ormone prodotto dal nostro organismo in fase di ansia, che incide →

Metti il turbo ai

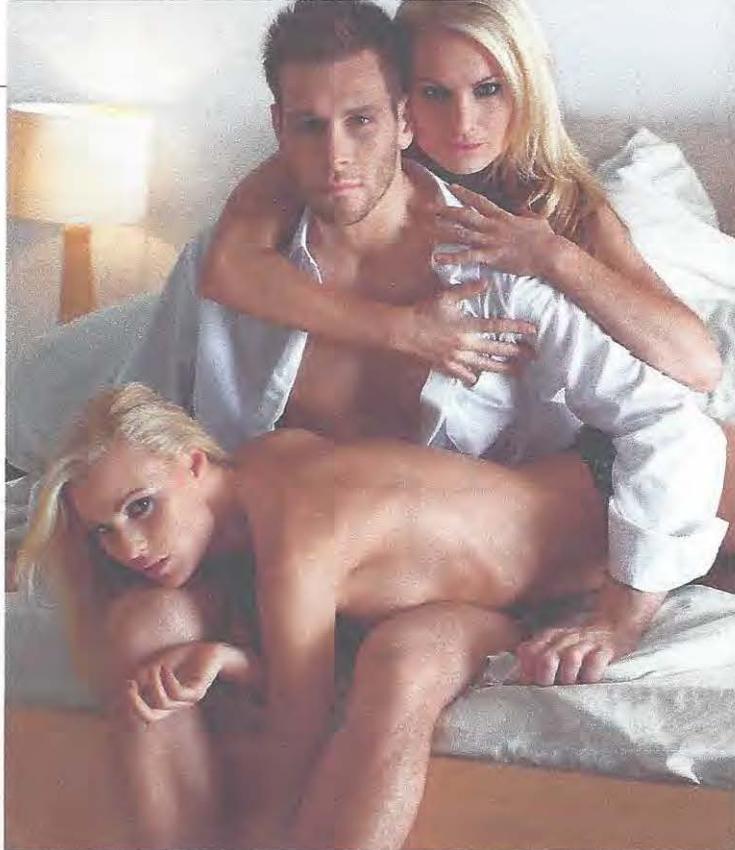
TUOI ORMONI



ONI

sulla capacità di produrre testosterone. Una spia del cortisolo è una cattiva qualità del sonno, quindi meglio tagliare caffè e altri stimolanti. Un altro cosiddetto ormone dello stress, la prolattina, causa invece il calo della libido e difficoltà d'erezione. Infine, anche una carenza degli ormoni prodotti dalla tiroide incide sul calo del livello di testosterone. Lo stesso si dica per il diabete di tipo 2, le malattie renali e del fegato e le lesioni al testicolo. Alle prime avvisaglie, per accertare un effettivo calo di testosterone basta un semplice prelievo sanguigno, fatto al mattino presto quando in circolo dovrebbe esserci la maggior concentrazione delle 24 ore. Da analizzare anche i valori del Dhea, il precursore del testosterone: più è basso più il "successore" ne paga le conseguenze. ●

Prodotto dai testicoli e dalle ghiandole surrenali (5/7 mg il giorno), il testosterone dopo i 40 anni di età cala dell'1% circa ogni anno.



COME SI INTERVIENE (ANCHE CON LE ERBE)

Quando il testosterone scende, anche alcuni semplici cambiamenti dello stile di vita possono giovare.

- Segui un corretto regime alimentare
- Pratica regolarmente esercizio fisico
- Dormi almeno 7-8 ore per notte disattivando tutti i dispositivi elettronici
- Evita per quanto possibile lo stress
- Riduci alcol e caffè
- Tieni sotto controllo la tua pressione sanguigna

Farmaci: gel appartenenti alla famiglia degli steroidi anabolizzanti da usare sotto stretto controllo medico; hanno però numerosi effetti collaterali negativi.

Ormoni bio-identici: ormoni biologici in tutto e per tutto simili a quelli naturali, personalizzati dal medico in base ai livelli degli ormoni presenti nel tuo sangue. Il testosterone è disponibile nella forma bio-identica e anche il suo precursore, il Dhea, è disponibile in comode compresse: sarà il medico a decidere le dosi.

Medicina naturale fitoterapica: il più importante fitoterapico è il *Tribulus terrestris*, piccola pianta che cresce sulle coste mediterranee e che trasforma il testosterone nella sua forma attiva, il diidrotestosterone, che ha potenti effetti benefici sulla muscolatura e sulla intera forma fisica maschile.

La seconda pianta è la Maca peruviana, tonico antistress e potente antifatica che aumenta la produzione di testosterone e limita la disfunzione delle ghiandole surrenali dovuta allo stress. La Maca aiuta anche la corsa degli spermatozoi e il volume del liquido seminale.

Di grande pregio la *Butea superba*, che si utilizza sia in compresse che in gel da spalmare direttamente sui genitali. Le compresse stimolano i livelli di Dhea e testosterone, il gel invece lavora sui corpi cavernosi e favorisce l'erezione.

...MA QUANDO CALA È ANCHE QUESTIONE DI TESTA

Con la consulenza del dott. Antonio Caruso, psicologo sessuologo, direttore della scuola di psicoterapia Panta Rei a Milano

Desiderio, piacere, prestazione: tre parole-chiave nell'incontro sessuale. Siamo abituati a pensare che il desiderio sia il punto di partenza di un incontro, e quando non lo sentiamo ci preoccupiamo delle cause: pensiamo allo stress, all'età che avanza, ai deficit ormonali oppure a noia e abitudine verso il partner, al suo disinteresse per noi. Insomma, senza desiderio pensiamo di essere destinati alla rinuncia o a qualche pillola del miracolo.

La mente entra in gioco nel bene e nel male, e può incidere sul desiderio. Basta fare un cambio di prospettiva e considerare il desiderio non come il motore dell'incontro sessuale, ma come il frutto del piacere di un incontro. Dobbiamo capire che la prestazione nel sesso non è semplicemente la capacità di funzionare a livello dei genitali, ma la capacità di costruire una sessione amorosa, calda, stimolante e creativa: il corpo e il desiderio ci seguiranno.

Amante o moglie? Perché la novità risveglia il desiderio?

L'inizio di una relazione è sempre spumeggiante, una scoperta reciproca, poi ci si adagia nell'abitudine, si perde il piacere. Ecco perché l'arrivo di una novità rimette in gioco fantasia e creatività. Anche qui la mente deve farci uscire dal tunnel della noia. Basta poco per reinventarsi e reinventare la coppia e recuperare il desiderio.

Insicurezza a causa dell'età, paura di non piacere più, modelli irraggiungibili.

La nudità all'interno della intimità ci fa sentire più indifesi, ci sentiamo più giudicati. Questo può metterti in difficoltà influenzando sul desiderio. Se il tuo corpo non regge il confronto con i modelli proposti dai media, tali modelli minano la tua sicurezza. Ricorda invece anche qui che la mente ha un ruolo importante, convinciti che un rapporto non è solo un incontro tra corpi, ma anche e soprattutto tra personalità, in un'unione che va di là dell'aspetto fisico.

