

Testosterone: l’ormone più frainteso

Salute ♦ Sull’ormone che influenza virilità e benessere degli uomini circolano ancora troppi falsi miti

Maria Grazia Buletti

«Mi sentivo sempre stanco, apatico, senza voglia di fare nulla, nemmeno sotto le lenzuola. Il medico mi ha proposto di controllare il testosterone: era basso. Ho iniziato la terapia sostitutiva e dopo qualche settimana ho ritrovato energia e desiderio. Ma ora mi chiedo: ne avevo davvero bisogno o cercavo solo una scusa per sentirmi ancora giovane?».

Sempre più uomini, anche giovani, lamentano stanchezza cronica, calo del desiderio sessuale e perdita di energia. In molti casi il colpevole viene individuato nel «testosterone basso», con un boom di diagnosi e terapie ormonali sostitutive. A livello globale, si stima che fino a un uomo su 5 sopra i 50 anni possa avere livelli di testosterone sotto la norma, ma solo una minoranza ha sintomi tali da richiedere una terapia. Anche in Svizzera cresce l’attenzione verso il cosiddetto «testosterone basso», tra diagnosi vere, aspettative mediche e nuovi business della virilità. È dunque il caso di chiedersi se siamo davvero di fronte a un’epidemia silenziosa o a una sovradiagnosi alimentata da marketing e disinformazione.

Tra sintomi vaghi, aspettative virili e cure non sempre necessarie, con il dottor Paolo Broggin (specialista in urologia e andrologia alla Clinica Sant’Anna di Sorengo) facciamo chiarezza su un tema che riguarda la salute maschile più di quanto si pensi. Lo specialista esordisce spiegando che il testosterone è spesso etichettato come «l’ormone della virilità», ma questa definizione è parziale e, in molti casi, fuorviante: «È vero che si tratta del principale ormone sessuale maschile, essenziale per lo sviluppo dei caratteri sessuali secondari, la libido e la funzione erettile. Tuttavia, il suo ruolo nell’organismo maschile (e in parte anche in quello femminile) è molto più ampio e complesso». Egli ne sottolinea l’importanza per gli uomini: «Non solo per la sfera sessuale, ma anche per il mantenimento della massa muscolare e della forza fisica, per la salute delle ossa (una sua carenza può portare a osteoporosi), per la regolazione del metabolismo lipidico (un basso livello di testosterone è associato a un aumento del colesterolo LDL, quello “cattivo”) e per il benessere cardiovascolare». Ma non è tutto: «Questo ormone ha un impatto anche sulla funzione cognitiva, sulla memoria, sulla capacità di concentrazione e sul tono dell’umore. Non a caso, livelli ridotti possono

essere associati a depressione, irritabilità e mancanza di iniziativa». Broggin puntualizza pure che parliamo di un ormone comunque prodotto anche dalla donna, «seppure in quantità nettamente inferiori, principalmente a livello delle ghiandole surrenali e delle ovaie». In entrambi i sessi, quindi, il testosterone agisce come un regolatore dell’equilibrio psicofisico generale.

Tornando alla salute maschile: «Una carenza di testosterone (ipogonadismo) può essere legata al naturale processo di invecchiamento, oppure a condizioni patologiche». Lo specialista indica la sindrome metabolica come una delle cause più frequenti dopo i 50 anni: «È una condizione che colpisce circa il 40% degli over 60, e può manifestarsi attraverso diabete di tipo 2, ipertensione, dislipidemia (colesterolo e trigliceridi elevati), sovrappeso, in particolare addominale». Un’informazione importante, in quanto negli uomini affetti da sindrome metabolica, e soprattutto nei diabetici, si può verificare un calo progressivo del testosterone: «È la cosiddetta LOH (Late-Onset Hypogonadism), ossia ipogonadismo a insorgenza tardiva, i cui sintomi da non ignorare includono calo del desiderio sessuale e disfunzione erettile, stanchezza persistente, difficoltà di concentrazione e perdita di memoria, umore depresso, perdita di motivazione e progettualità, aumento del grasso corporeo e perdita di massa muscolare, dolori articolari o ossei». Lo speciali-



Il testosterone è fondamentale per il benessere fisico dell’uomo ma ha anche un impatto sulla funzione cognitiva, sulla memoria e sull’umore. (Freepik.com)

sta rassicura sul fatto che esistono questionari clinici validanti che aiutano a identificare i soggetti a rischio, «ma è essenziale, in caso di sintomi sospetti, rivolgersi al medico che procederà agli opportuni esami ormonali».

Altra opinione diffusa riguarda il fatto che il testosterone rende l’uomo più aggressivo, dominante o eccessivamente sessuale. In realtà, spiega l’andrologo: «Non esiste un legame diretto tra alti livelli fisiologici di testosterone e comportamenti aggressivi o ipersessuali. Il benessere psicofisico e le migliori performance sessuali si osservano quando il testosterone si trova entro un range ottimale, ad esempio tra 12 e 18 nmol/L., mentre superare que-

sti valori attraverso supplementazioni improprie non migliora le prestazioni, ma può causare effetti collaterali anche gravi come irritabilità, insonnia, comportamenti impulsivi, desiderio sessuale compulsivo e insoddisfatto, aumento dell’ematocrito (con rischio di trombosi, ictus o infarto), ingrossamento della prostata, dipendenza psicologica e ormonale». L’idea che «più testosterone sia sinonimo di più virilità» è quindi un falso mito: «Proprio come un’automobile non va più veloce se si riempie il serbatoio oltre il limite, anche il corpo funziona meglio solo con i giusti equilibri ormonali». Broggin conferma che il testosterone è naturalmente coinvolto nello svilup-

po della massa muscolare, nella forza e nella resistenza fisica perché favorisce la sintesi proteica, il recupero muscolare e contribuisce alla riduzione del grasso corporeo. Tuttavia rende attenti sul fatto che: «Il suo utilizzo come sostanza dopante nello sport, per aumentare artificialmente la massa muscolare, comporta seri rischi per la salute come alterazioni del sangue e aumento dell’ematocrito, ipertrofia della prostata, disturbi psichici, infarti e aritmie, dipendenza. Inoltre, l’effetto muscolare ottenuto con questi mezzi svanisce dopo la sospensione della terapia, spesso lasciando il fisico in condizioni peggiori rispetto a prima».

La prescrizione della terapia sostitutiva con testosterone è sicura ed efficace solo se prescritta correttamente e monitorata dallo specialista qualificato; quindi, la collaborazione tra medico di famiglia e specialista (andrologo o endocrinologo) è fondamentale per garantire una diagnosi corretta e una terapia personalizzata, monitorando eventuali effetti collaterali nel tempo: «È indicata nei casi in cui il testosterone totale è inferiore a 8 nmol/L (circa 230 ng/dL), sono presenti sintomi compatibili (sessuali, cognitivi, metabolici), non vi sono controindicazioni assolute (come tumore della prostata o mammella maschile)». Non si può improvvisare, ammonisce il nostro interlocutore, e prima di iniziare una terapia «è essenziale valutare il testosterone totale (non solo quello “libero”), quello biodisponibile, e una serie di valori del sangue per i rischi cardiovascolari, compreso il PSA (per valutare la prostata) ed eventuali disturbi come l’apnea notturna».

Il testosterone non è quindi un semplice integratore da banco, ma un farmaco potente, da usare solo sotto controllo medico. «Oggi, invece, c’è troppa leggerezza: pazienti che si “dopano” per fini estetici, rischi talvolta sottovalutati, un’opinione pubblica malinformata. Il risultato? Problemi cardiaci, infertilità irreversibile, squilibri psico-fisici», chiosa Broggin che reputa urgente una maggiore sensibilizzazione della medicina di base e della popolazione: «Solo il medico può valutare se e quando iniziare una terapia sostitutiva con testosterone, mettere in pratica un percorso di controllo della medesima e offrire la più aggiornata terapia per quello specifico paziente, senza andare a comprometterne la salute».

L'APPUNTAMENTO

Movember: la prevenzione «al maschile»
La salute dell’uomo inizia da adolescenti, con una prevenzione precoce

Rete Sant’Anna, la prima rete di cure integrate in Ticino, propone un calendario di appuntamenti regolari, gratuiti e aperti a tutti sul tema della prevenzione come **accompagnamento al paziente nel percorso di cura**: non solo della malattia ma in primis per la conservazione della sua salute, incoraggiando prese a carico sempre più personalizzate e focalizzate al bisogno individuale, per mezzo di un **approccio multidisciplinare integrato**.

Rete Sant’Anna organizza conferenze aperte al pubblico presso la Sala Conferenze della Clinica Sant’Anna di Sorengo (Stabile Villa Anna 2). Il prossimo

appuntamento è previsto **giovedì 20 novembre alle 18.00** ed è dedicato alla salute dell’uomo e alla prevenzione precoce.

Adolescenza, età adulta e maturità: ogni fase richiede attenzione alla salute maschile, anche quella sessuale. È importante prendersi cura della salute sessuale maschile lungo tutto l’arco della vita: una sfera spesso trascurata, soprattutto dagli uomini, che tendono a evitare la prevenzione: quasi assente nei giovani, ignorata in età adulta per mancanza di tempo e affrontata solo nella terza età, spinti dalla paura della malattia. La conferenza vuole rompere il tabù

e promuovere una nuova consapevolezza sulla salute maschile, e sulla prevenzione a partire dalla sessualità.

I relatori della serata saranno il dr. **Paolo Broggin**, specialista in Urologia, il dr. **Marco Boldini**, specialista in Urologia e Urologia operatoria e il dr. **Vito Mantini**, specialista in Medicina generale.

Segue un rinfresco.
Ingresso libero previa registrazione.

powered by Visana

L'innovativo modello di assicurazione malattie

Scoprite come VIVA vi aiuta a vivere in salute.

viva-health.ch

Qualitativo.
Sostenibile.
Vantaggioso.