

POR: EFE

"La testosterona es una hormona que no sólo está ligada al desarrollo de características sexuales masculinas como el aumento de la fuerza, la potencia, la voz grave o la calidad de vida sexual", señala Antonio Hernández Armenteros, médico y especialista en medicina estética y antienviejamiento.

"Es necesario mantener unas adecuadas concentraciones de testosterona en sangre para que funcionen bien nuestros sistemas cardiovascular e inmunológico y huesos o tener un estatus cognitivo y emocional equilibrado", explica Hernández, fundador de la Clínica Keval+ (www.keval.es) y socio fundador de la plataforma Be Levels (<https://belevels.com>).

Desde la antigüedad, la testosterona ha estado asociada a la fuerza, la masculinidad, el vigor y una serie de creencias, que distorsionan nuestra visión sobre esta hormona, la cual, en concentraciones adecuadas, puede ayudar a fortalecer el sistema inmune, mejorar el metabolismo y prevenir patologías asociadas al envejecimiento, afirma un especialista en esta sustancia.

"Tener unos niveles adecuados de esta hormona permitirá que sea mucho menor el desarrollo de síndrome metabólico, diabetes tipo 2 o patologías cardiovasculares o neurovasculares", enfatiza.

Hernández, un destacado divulgador de contenidos médicos sobre salud integral y metabólica en seminarios y redes sociales, se declara "un enamorado del funcionamiento y la repercusión de las diferentes hormonas en el organismo".

Tras llevar más de 15 años estudiando la testosterona y trabajando con pacientes en el control de esta "gran desconocida que afecta tanto a hombres como mujeres", Hernández recopila sus conocimientos sobre cómo esta hormona puede verse afectada por nuestra alimentación, rendimiento deportivo y descanso, en

LA HORMONA "MASCULINA"

Testosterona: mitos y verdades



El vigor y sexualidad están tradicionalmente asociadas a la testosterona.

ANASTASIA SHURAEVA-PEXELS

su libro "Testosterona: La hormona de la vida".

Señala a lo largo de su práctica clínica con pacientes con déficit de testosterona ha podido comprobar que reponer dicha hormona a través de geles, parches o inyecciones intramusculares podía solventar muchos síntomas asociados al envejecimiento, así como mejorar la calidad de vida de las personas.

LUCES Y SOMBRAS DE UNA HORMONA

Desafortunadamente, "también pude conocer a muchas personas que, guiadas por la tentación de usar testosterona para cambiar su vida, han terminado con numerosos efectos secundarios que afectan a su salud", según relata.

Muchos hombres y mujeres que atraviesan problemas en su vida sexual, recurren a productos de tes-

tosterona sin conseguir un alivio de sus problemas, e incluso la testosterona puede ser contraproducente si no se tienen en cuenta todas las variables (hormonales, nutricionales, emocionales, fisiológicas) que intervienen en la sexualidad, explica Hernández.

Es que "para mejorar la estética, el rendimiento deportivo o remediar patologías de base, se requiere un plan organizado que incluya nutrición de calidad adaptada, la práctica de deporte o el uso de determinados suplementos. De no ser así, la testosterona podría causar múltiples efectos secundarios", advierte.

Señala que el interés por la testosterona ha aumentado en el público en general, que en algunos casos siente curiosidad por sus beneficios de esta hormona, ha utilizado productos que la contienen o considera la posibilidad de utilizarlos, y "en la comunidad científica, que busca profundizar en

el conocimiento de la testosterona y sus efectos en nuestro cuerpo, dado que su uso parece retrasar el envejecimiento".

Sin embargo, "la testosterona no escapa a los mitos populares y creencias falsas que existen en el inconsciente colectivo, alrededor de determinadas plantas, fármacos o principios activos", según explica Hernández, que a continuación comenta algunas ideas sobre esta hormona que circulan desde hace mucho tiempo entre las personas y que no siempre son correctas.

PROPORCIONA LA VIRILIDAD MASCULINA: INCORRECTO

La sabiduría popular considera que la testosterona que liberan los testículos es la principal causante de las características identificadas con del sexo masculino, como aumento de masa muscular, facciones rudas,

comportamientos psicológicos agresivos, mayor fuerza y aumento del impulso sexual, pero es sólo un favorecedor, según Hernández.

"El desarrollo de todas las características y comportamientos asumidos como inherentes al hombre, aunque requieren de testosterona, igualmente deben ser favorecidos por un contexto nutricional, social y ambiental determinado", explica.

SOLO ES IMPORTANTE EN VARONES: INCORRECTO

"Tradicionalmente se ha pensado que únicamente tiene funciones en el hombre, pero la testosterona también es liberada por la mujer. Los ovarios y la cápsula suprarrenal pueden libe-

rar a lo largo de toda la vida pequeñas cantidades de esta hormona, que es crucial para muchas funciones fisiológicas femeninas", señala.

"Los sistemas cardiovascular, inmune, metabólico, óseo o sexual dependen íntimamente de unas concentraciones adecuadas de testosterona que tienen que estar en equilibrio con las hormonas femeninas estrógeno y progesterona", puntualiza.

SI DISMINUYE NO SE PUEDE RECUPERAR: INCORRECTO

El mito sobre un déficit irreparable y sus consecuencias negativas recae sobre la totalidad de las hormonas, según Hernández.

Explica que en el caso de la testos-

terona, diferentes estrategias pueden ayudar a aumentar sus niveles en sangre de forma natural, por ejemplo mediante pautas de nutrición, actividad física, descanso o gestión de biorritmos (procesos biológicos del cuerpo que se desarrollan en función de si es de día o de noche).

Las terapias farmacológicas de reposición de testosterona pueden ser útiles "cuando no se logran restablecer las concentraciones de testosterona de forma natural", apunta.

ES LA MOLÉCULA DE LA SEXUALIDAD: INCORRECTO

"Es importante saber que la libido, la calidad de los orgasmos y todo lo relativo a la esfera sexual depende sólo

en parte de la testosterona", según el doctor Hernández.

Los niveles de inflamación, de estrógeno, cortisol, la hormona DHEA, la calidad del sueño o el contexto emocional en el cual se encuentra una persona son iguales o más importantes que la propia testosterona, según este especialista.

ES UN FÁRMACO ANTIENTVEJECIMIENTO: INCORRECTO

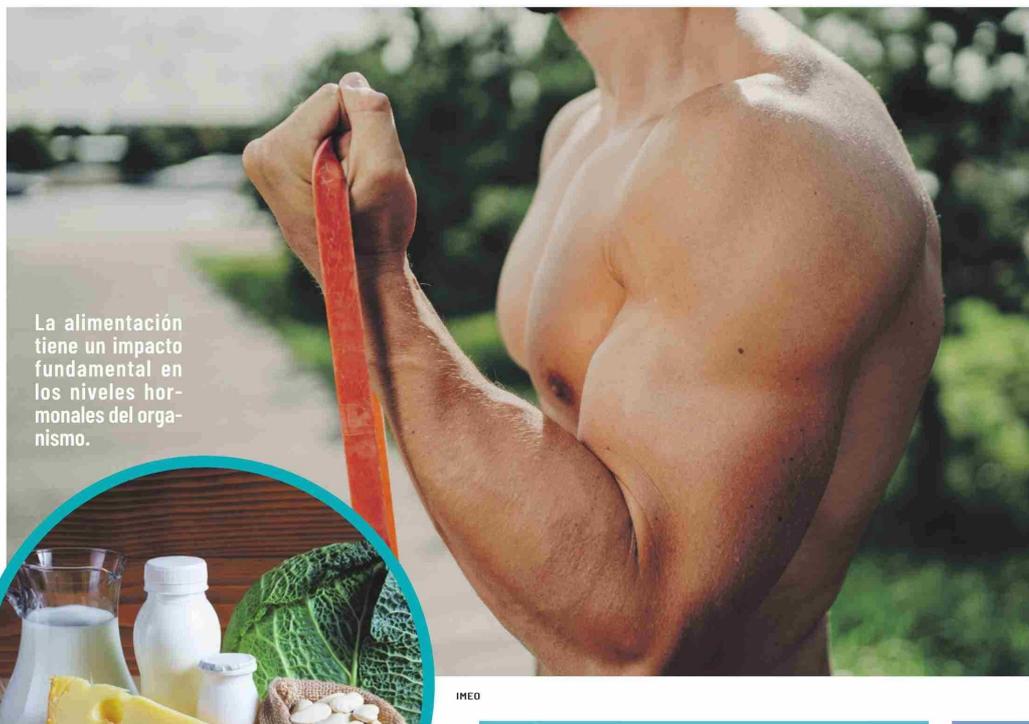
"Aunque esta hormona puede favorecer la mejoría de ciertos aspectos y patologías asociadas al envejecimiento en hombres y mujeres, jamás se debería realizar ningún tipo de terapia en personas de tercera edad apoyándonos únicamente en la reposición de hormonas, como la testosterona", explica.

"Las patologías cardiovasculares, demencias neuronales y problemas óseos o inflamatorios asociados al paso de la edad deben abordarse de forma integral, asegurándose de que la nutrición, el deporte y el descanso sean la base del tratamiento", enfatiza.

GENERA AGRESIVIDAD: INCORRECTO

Éste es uno de los grandes mitos en torno a la testosterona, pero los estudios realizados para comprobar el impacto de esta hormona sobre los comportamientos humanos han constatado de forma reiterada que no aumenta la frecuencia de la violencia, según Hernández.

"Son muchos los hombres de la tercera edad que, cuando parten de niveles de testosterona muy bajos en plasma y son sometidos a terapia de reposición, se encuentran de mucho mejor humor, elevan sus niveles de autoestima y alegría en comparación con su estado anterior, donde la frustración, el mal humor y la ira eran constantes", concluye el doctor Hernández.



La alimentación tiene un impacto fundamental en los niveles hormonales del organismo.

IMED