

LA SINDROME DEL TESTOSTERONE

Cultura Fisica, 2001

Giovanni Cianti

Mefistofele del terzo millennio

Se l'affezionatissimo vostro vi consigliasse una terapia ormonale per alleviare i sintomi dell'età e vi suggerisse che il testosterone è uno degli integratori naturali più risolutivi di cui l'uomo in andropausa - cioè l'uomo che ha appena passato i cinquant'anni - può disporre, immagino scoppierebbe un putiferio. Per questo cedo volentieri il ruolo di Mefistofele al Dr. Eugene Shippen stimato internista di Reading, PA nonché autore di uno dei sempre più numerosi testi di divulgazione popolare che invitano i *baby boomer* a ricorrere a terapie ormonali per rimandare o comunque alleviare i sintomi della cosiddetta "zona grigia", gli anni bui e malinconici del declino dell'energia e della voglia di vivere. Che fa Dottor Faust, drizza le orecchie?

The gray zone

Li vedete ogni giorno, con l'estendersi della durata della vita sempre più numerosi; accompagnano a scuola i nipoti, collaborano nelle faccende domestiche, fanno volontariato, si recano in chiesa a pregare. Ma soprattutto vagano ciondolando per le strade del paese o bivaccano al circolo rionale. Sono stanchi, vuoti, senza entusiasmo, grigi come i loro capelli grigi, spenti come la loro anima spenta. Senza ormoni sessuali la vita si affievolisce, diviene senza interesse, non più degna di essere vissuta. Emergono nuovi e continui disturbi, serie patologie piegano organismi già logori, ci si lascia lentamente morire. E' il normale declino legato all'età, un fenomeno naturale e inevitabile, ci dice la medicina ufficiale, "non prendertela, così è la vita". GESU'! Anche la morte è un fenomeno naturale e inevitabile non c'è alcun dubbio, eppure si fa di tutto per rimandarla. Allora perché subire una condizione miserabile che può essere ribaltata senza problemi? Se esiste una sostanza capace di ridare vigore, entusiasmo, curiosità, interesse per l'esistenza, chi è così stolto da non usarla? La donna lo sta facendo con le terapie a base di estrogeni, mirate ad attenuare o eliminare in alcuni casi i problemi della menopausa. Una conquista dettata dal repentino e devastante sconvolgimento che l'organismo femminile subisce quando le ovaie si mettono a riposo. La menopausa dell'uomo è più subdola, più lenta e strisciante, più pietosa e discreta, forse proprio per questo più tragica. Si comincia ad attribuire depressione e mancanza di vitalità allo stress o al lavoro, ai figli che se ne vanno da casa, mentre invece la causa è molto più semplice e precisa. Tranne rari e fortunati casi è il testosterone che se ne va, anno dopo anno, decennio dopo decennio.

The testosterone syndrome

La carenza di testosterone sta alla base di una sindrome per troppo tempo ignorata, correlata a molte malattie degenerative. Il declino di questo ormone è la causa della menopausa maschile ed influisce anche su quella femminile. L'andropausa si sviluppa nell'arco di quindici, venti anni con sintomi spesso confusi e sfumati e determina progressivamente un importante drenaggio di forza, energia, voglia di vivere e funzionalità riproduttiva. La mente che lentamente si spegne, la vita sessuale che inaridisce, i disturbi cardiaci, l'ipertensione, la resistenza all'insulina, l'osteoporosi, l'artrite - che sono legati anche al declino di questo ormone - fanno la loro comparsa. E' a questo punto che l'integrazione porta stupefacenti benefici. Memoria, creatività, libido, energia persino le patologie più gravi migliorano e in breve tempo, giorni o pochi mesi, l'uomo ritrova la salute e il benessere della giovinezza. Il testosterone possiede recettori nel cervello e in ogni altro tessuto, costruisce ossa, proteine, aumenta la capacità respiratoria, i globuli rossi, tiene sotto controllo la glicemia, regola il colesterolo, mantiene efficiente il sistema

immunitario, rende brillante il pensiero, aumenta la capacità di concentrazione. Non è solo un ormone, è pura dinamite! Il libro del Dr. Shippen cerca di far comprendere:

- Come si identificano i sintomi della menopausa maschile.
- Cosa il testosterone può fare per l'anziano.
- Come si può arrestare e addirittura capovolgere il declino legato all'invecchiamento.
- Quali sono i migliori metodi per reintegrare l'ormone.
- Come anche le donne possono trarne beneficio.
- Come tanti pregiudizi su questo ormone siano risibili e superati.

Apology

IL Dr. Shippen cita centinaia di casi che hanno notevolmente beneficiato delle terapie ormonali da lui prescritte. Nell'analisi insieme approfondita e stupendamente empirica che il clinico statunitense ricava dai suoi studi e dalle sue ricerche si evidenzia un quadro che sicuramente costituirà una svolta importante nel nostro modo di intendere l'invecchiamento. Un quadro che porterà anche alla luce il controsenso che esiste nell'accanimento a mantenere in vita ad ogni costo vecchi malridotti e spenti mentre allo stesso tempo si negano loro farmaci che li aiuterebbero a vivere con gioia ed entusiasmo.

Il libro del Dr. Shippen analizza a fondo:

- I sintomi dell'andropausa, fisici, psichici, emotivi.
- Le diverse cause del declino ormonale e le terapie più idonee a controllarlo.
- La grande potenzialità degli androgeni nell'apportare benefici all'intero apparato cardiovascolare (il cuore è l'organo che insieme ai genitali possiede il numero maggiore di recettori al testosterone. Sarà un caso?).
- Ogni ragionevole dubbio riguardo al mito che pone l'ormone maschile in stretta relazione col tumore della prostata.
- L'evidenza di come un rapporto alterato tra estrogeni e testosterone crei gli stessi problemi di una carenza dell'ormone maschile.
- Lo stile di vita più idoneo alla riattivazione ormonale.
- Le tecniche e le preparazioni ormonali attualmente sul mercato e il loro corretto impiego.

Per uscire dal grigio (i consigli del Dr. Shippen)

- ALIMENTAZIONE

Ridurre drasticamente i cereali per eliminare le patologie derivate dalla cosiddetta "sindrome metabolica" che avendo alla base la resistenza all'insulina può provocare:

- disturbi cardiocircolatori
- obesità
- ipertensione

LA RIVOLUZIONE ORMONALE
"The testosterone syndrome" di E. Shippen e W. Fryer non è che uno dei molti testi recentemente dedicati all'argomento. Nel Novembre 2000, cliccando su Amazon.com figuravano i seguenti lavori:

- *THE VIRILITY FACTOR* di R. Bahr
- *GROW YOUNG WITH HGH* di R. Klatz
- *RESETTING THE CLOCK* di E. Cranton
- *THE SMART GUIDE TO ANDRO* di L. Lenard
- *THE ANTI- AGING HORMONES* di R. Winter
- *MAXIMIZING MANHOOD* di M. Carruthers
- *MAXIMIZING YOUR VITALITY AND POTENCY FOR MEN OVER 40* di J. Wright
- *SUPER'T'* di J. Shackman
- *THE TESTOSTERONE SOLUTION* di A. Hill
- *HEROES, ROGUES AND LOVERS: TESTOSTERONE AND BEHAVIOR* di J. McBride Dabbs
- *TESTOSTERONE: ACTION, DEFICIENCY, SUBSTITUTION* di E. Nieschlag
- *ANDRO EFFECT* di C. M. Hawken

- iperproduzione di ormoni da stress
- catabolismo
- ritenzione idrica
- iperlipidemia
- invecchiamento precoce, ecc..

Aumentare frutta, verdura e cibi ricchi di proteine animali. Evitare alcol e droghe (anfetamine, marijuana, cocaina) che aumentano l'aromatizzazione del testosterone ad estrogeno ed alterano la funzionalità epatica. Evitare alcuni farmaci che riducono la produzione del testosterone oppure ne ostacolano l'azione (antidepressivi, calcio-bloccanti, ipotensivi, anticolesterolemici, antibiotici, antimicotici, antinfiammatori).

- **INTEGRAZIONE**

Gingko biloba, potente antiossidante, incrementa il flusso sanguigno in particolare nel cervello, stimola la sintesi della *dopamina* e di conseguenza le funzioni ipofisarie: 40 - 60 mg/giorno al 24% di concentrazione.

Ginseng, stimola l'ipofisi e le funzioni mentali.

Vitamina C, antiossidante, incrementa la risposta ipofisaria, riduce i livelli di *aromatase*, sta alla base della formazione degli ormoni steroidei, mantiene la salute dei vasi sanguigni. Riduce la resistenza all'insulina e la produzione del cortisolo: 3 gr/giorno.

Potassio e magnesio riducono la resistenza all'insulina e la produzione del *cortisolo*.

Vitamina E, antiossidante, protegge il cervello.

Complesso B, riduce la produzione di *prolattina*, antagonista del testosterone e di *omocisteina*, ritenuta responsabile di infarti e attacchi cardiaci.

Zinco, la sua carenza provoca drammatiche interferenze nell'asse ipotalamo - ipofisi fino a portare nei giovani l'arresto della crescita. Lo zinco inibisce l'*aromatase*: 100 mg/giorno è la dose consigliata.

Resveratrolo, estratto dalla buccia dell'uva rossa, protegge dal cancro e riduce i disturbi circolatori.

- **ATTIVITA' FISICA**

Bodybuilding, per prevenire la *sarcopenia* ed esaltare la produzione di testosterone, GH, IGF-1.

Attività aerobica, per tenere sotto controllo la produzione di insulina e per bruciare gli zuccheri in eccesso. Ambedue i tipi di esercizio preferibilmente nei ritmi e nei dosaggi suggeriti dal CICLO HUNTING – PIG OUT.

- **FARMACI**

In relazione all'origine della ridotta produzione o della minore efficienza del testosterone, il Dr. Shippen consiglia i seguenti approcci terapeutici.

Alterato rapporto testosterone/estrogeni: ridurre il peso corporeo, eliminare l'alcol, integrare con zinco, proteine della soia, uva, broccoli, cavolfiore, antiestrogeni.

Ipopituitarismo, la causa più diffusa del deficit all'inizio dell'andropausa: terapie a base di gonadotropine, L-DOPA, *seligiline*.

Ipogonadismo, più comune nella tarda età: terapie a base di testosterone, preferibilmente assunto attraverso creme, cerotti o impianti sottocutanei.

GC