

Menopausa maschile. Conoscerla per gestirla

LINK: <http://www.abbanews.eu/lavori-e-ricerca/menopausa-maschile-conoscerla-gestirla/>



La transizione delle condizioni fisiologiche dell'età fertile non è questione di genere. Gli uomini, al pari delle donne, iniziano il loro periodo di climaterio, un autentico passaggio, dopo i 40 anni. La menopausa maschile esiste ed i suoi effetti possono essere tenuti sotto controllo. A partire dai fatidici 40 anni, anche negli uomini si registra una diminuzione progressiva dei livelli di testosterone, ormone prodotto dai testicoli. L'ipogonadismo (riduzione delle attività funzionali delle gonadi, ossia gli organi riproduttivi) ad insorgenza tardiva, o "menopausa maschile" generalmente non interrompe del tutto la produzione di spermatozoi, ma può influenzare la fertilità. Disfunzione erettile, diminuzione della libido, affaticamento e aumento di peso sono alcuni dei sintomi. "Si tratta di un processo progressivo che porta gli uomini che raggiungono i 70 anni ad avere approssimativamente un 30% in meno di testosterone, l'ormone che ha il compito di mantenere il tono muscolare, la massa ossea e la funzione sessuale", spiega il Dr. Carlos Balmori, urologo del Centro **IVI** di Madrid (clinica specializzata in riproduzione assistita e trattamento della fertilità). Altri sintomi facilmente rilevabili sono la debolezza muscolare, la stanchezza, l'aumento di peso e la caduta dei capelli, anche se possono essere accompagnati da perdita di massa muscolare e da disturbi come l'osteoporosi e la osteopenia. "Il risultato che emerge consiste in una perdita complessiva della qualità di vita", prosegue il Dr. Balmori. Molti uomini presentano la cosiddetta sindrome metabolica, una malattia correlata all'ipogonadismo, caratterizzata da determinati sintomi quali obesità, iperglicemia, elevati livelli di acido urico, ipertensione ed ipercolesterolemia. Come affrontare una nuova fase della vita Anche se l'ipogonadismo colpisce tutti gli uomini di una certa età - anche quelli che hanno subito l'asportazione di uno o di entrambi i testicoli - esistono alcune sane abitudini che possono essere sviluppate per mitigare i suoi effetti. "In alcuni casi - afferma la Dottoressa **Daniela Galliano**, Direttrice del Centro **IVI** di Roma - attraverso una dieta equilibrata, facendo esercizio in modo controllato e mantenendo una vita sessuale attiva, i livelli di testosterone possono tornare alla normalità. I controlli preventivi sono molto importanti per controllare i livelli ormonali, del glucosio, del colesterolo e dell'acido urico. Attraverso un esame dettagliato dei pazienti aumentiamo l'efficacia di qualsiasi trattamento medico". "Per quei pazienti che non possano ricostituire questo ormone in maniera naturale, esistono trattamenti a base di testosterone, sia iniettabili che in gel, evidenzia il Dr. Balmori, terapia ormonale sostitutiva non è nociva, sempre che venga realizzata sotto la supervisione medica e che non vengano superati i livelli stabiliti".