

Starbene | Salute

ANDROPAUSA RALLENTARLA SI PUÒ

Le cattive abitudini di vita mettono il turbo al fisiologico calo degli ormoni maschili, aprendo la strada a molti problemi. Ecco come intervenire

di **Ida Macchi**

Sottostimata, se non addirittura negata: molti uomini preferiscono far finta che l'andropausa sia solo "un'invenzione". «In realtà, questa fase della vita maschile esiste e, anche se meno eclatante della menopausa (decretata dalla scomparsa del ciclo), è scandita da una progressiva riduzione del testosterone, l'ormone maschile che regola le funzioni sessuali e riproduttive», spiega il professor Emmanuele Jannini, ordinario di endocrinologia e sessuologia all'Università Tor Vergata di Roma. «La sua secrezione è massima dalla pubertà sino ai 45-50 anni, poi cala dell'1% ogni anno, dando il via, appunto, all'andropausa che, quando è fisiologica, si stempera gradualmente in quell'arco di vita che va dai 50 agli 80 anni, senza grandi scossoni».

SALE IL RISCHIO DI TUMORI, DIABETE, DEPRESSIONE
Oggi, però, spesso questo processo può avere ritmi meno "soft", più rapidi, se non addirittura patologici: capita a quegli overcinquantenni stritolati dallo stress lavorativo, irrimediabilmente sedentari, che mangiano male e troppo, fumano e bevono alcolici. «Le cattive abitudini di vita provocano uno stato infiammatorio generale che, oltre ad aprire la strada a malattie cardiovascolari, ipertensione e tumori, innesca un innalzamento dei tassi di interleuchina 1 beta, mettendo in moto

**CHI È IN SOVRAPPESO
PRODUCE PIÙ INTERLEUCHINA
1 BETA, SOSTANZA CHE
BLOCCA LA PRODUZIONE DI
ORMONI IMPORTANTI.**

uno dei meccanismi che accelerano l'andropausa. Questa sostanza agisce sull'ipotalamo, bloccando la produzione di alcuni ormoni (l'Fsh e l'Lh) e questo accelera oltremisura la fisiologica riduzione del testosterone e quella degli spermatozoi, la cui maturazione è proprio scandita dall'ormone maschile», spiega il dottor Salvatore Bardaro, docente di medicina integrata all'Università di Pavia e di Siena. Potenza sessuale e fertilità rischiano perciò di scricchiolare paurosamente, prima del tempo. Ma non sono gli unici rischi: «Se il testosterone cala sotto i livelli di guardia, aumentano del 30% anche le eventualità di sviluppare un diabete di tipo 2 e sono più frequenti i casi di tumore alla prostata, di osteoporosi e di disturbi dell'umore come la depressione», sottolinea il professor Jannini. «Maggiori anche i rischi di soffrire di Alzheimer perché il testosterone inibisce la deposizione della beta amiloide,



Ascolta
il podcast
sull' andropausa
starbene.it/
podcast/
in collaborazione
con MyVoxes

Come si modifica la fertilità

L'andropausa non preclude all'uomo la possibilità di diventare padre: la fertilità si riduce, ma non si azzerava. «Nonostante ciò, se un bebbè

si fa attendere troppo è necessario che l'aspirante papà over 50 metta in atto qualche controllo in più, soprattutto se il valore del suo testosterone è inferiore a 270 mg/dl, spia di una condizione nota come ipogonadismo», spiega la

dottorssa Daniela Galliano, ginecologa e direttrice del centro Ivi di Roma. «In questi casi è necessario realizzare uno studio andrologico completo». Gli esami necessari: un cariotipo, test del sangue che analizza la mappa

genetica cromosomica paterna (se alterata, aumenta il rischio di produrre spermatozoi con un'informazione genetica anomala), uno spermogramma, analisi di un piccolo campione di liquido seminale che valuta



IL GRASSO ADDOMINALE PORTA A SINTETIZZARE CITOCINE, SOSTANZE DALL'AZIONE ANTI-INFIAMMATORIA.

una proteina normalmente prodotta dal cervello il cui accumulo è caratteristico della malattia neurodegenerativa», conclude il dottor Bardaro.

PUÒ COMPARIRE UN PO' DI SENO

Intorno ai 50 anni, perciò, è importante non sottovalutare il primo segnale che indica l'inizio dell'andropausa, ma che soprattutto può mettergli il turbo: «Sono i chili di troppo (dal sovrappeso sino all'obesità), in particolare la famigerata pancetta, killer della salute», spiega il dottor Bardaro. «Il grasso viscerale è formato da cellule adipose ipertrofiche che richiamano macrofagi: queste cellule del sistema immunitario, nel tentativo di distruggere il grasso, producono sostanze, come le citochine, e radicali liberi che alimentano lo stato infiammatorio. Non solo: la pancetta innesca anche la produzione di aromatasi, enzima che trasforma il testosterone in estrogeno e, di conseguenza, può comparire anche un abbozzo di seno. Per non parlare dei muscoli: il grasso riesce ad accumularsi anche al loro interno causando perdita di tono e di funzionalità».

CALA IL DESIDERIO

Anche la vita sotto le lenzuola subisce dei cambiamenti: «Le erezioni spontanee mattutine si riducono e pian piano anche le reazioni sessuali diventano meno "calde". Il desiderio si affievolisce, l'erezione è meno potente, ha bisogno di tempi più lunghi per essere raggiunta e magari è anche più "instabile"», spiega il professor Jannini. «Colpa del testosterone che cala, anche se il maggior artefice di questo processo è ancora una volta il famigerato grasso addominale. Questo →

il numero delle cellule riproduttive maschili, la loro motilità e la loro forma, e una valutazione degli spermatozoi con un Dna alterato. Se le cellule riproduttive sono inferiori a 5 - 10 milioni, di cui il 40% con una motilità ridotta o

con un Dna alterato superiore alla media, il concepimento per via naturale è più difficile. Questo non preclude però la possibilità di ricorrere alle tecniche della procreazione medicalmente assistita: la metodica ideale

è la ICSI che prevede a fertilizzare un ovulo in vitro tramite la microiniezione di uno spermatozoo al suo interno. Se il cariotipo paterno è risultato alterato, però, sarà necessario effettuare una diagnosi preimpianto sugli embrioni

prodotti, per diagnosticare quelli con problemi genetici, che non riuscirebbero ad "attecchire" in utero o destinati a dar luogo ad aborti o a feti con malattie cromosomiche, come la sindrome di Down».

Starbene | Salute

IL TESSUTO ADIPOSO INIBISCE LA PRODUZIONE DI OSSIDO NITRICO, MOLECOLA CHE HA UN RUOLO DI PRIMO PIANO NELL'INDURRE L'EREZIONE.

→ infatti facilita la deposizione di placche aterosclerotiche sulle pareti delle arterie alterando la circolazione: il pene è tra i primi organi che ne risentono perché la funzione erettiva è proprio garantita da un corretto afflusso di sangue ai corpi cavernosi». Non solo: «Il tessuto adiposo che avvolge i visceri inibisce anche la produzione di ossido nitrico, sostanza che ha un ruolo di primo piano nell'indurre e mantenere l'erezione», aggiunge il dottor Bardaro. E così, il rapporto sessuale rischia di tradursi in un flop.

COME FRENARE IL PROCESSO E RIPORTARLO AI SUOI RITMI FISIOLGICI

Le strategie per evitare che l'andropausa "prenda la mano" però esistono. La prima cosa da fare: «Alle prime avvisaglie di cambiamenti sul fronte sessuale, soprattutto se si è schiacciato troppo l'acceleratore conducendo una vita poco sana e si è in sovrappeso o addirittura obesi, è bene fissare una visita da un endocrinologo», suggerisce il professor Jannini. «Lo specialista può prescrivere un dosaggio del testosterone scoprendo se le sue quote sono sotto i livelli di guardia e c'è una situazione di ipogonadismo, ovvero di ridotta funzione testicolare». In questo caso, la prima cura da mettere in atto è un drastico cambiamento di abitudini di vita. «Gli step necessari: ridurre il peso con una dieta adeguata e con la pratica di attività fisica regolare, preferibilmente di tipo aerobico (camminare, correre, andare in bicicletta), associata a sessioni di high intensity interval training (Hiit) che alterna brevi periodi di intensi esercizi fisici di potenza muscolare a periodi di recupero», suggerisce il dottor Bardaro. «E ancora: è bene dire addio al fumo e ridurre al minimo il consumo di alcolici».

LA TERAPIA ORMONALE RESTITUISCE IL VIGORE SESSUALE

Se i cambiamenti nello stile di vita non bastano e i livelli di testosterone restano bassi, il medico può prescrivere una terapia a base dell'ormone maschile: «È disponibile sotto forma di gel, ideale per le forme più leggere di ipogonadismo, o per via iniettiva (oggi c'è anche una formulazione di testosterone che richiede una sola sommini-



Il testosterone, in gel o per via iniettiva, va assunto solo dietro parere medico

strazione ogni 3 mesi) indicata per i deficit più importanti», spiega il professor Jannini. «Gli effetti: nuovo vigore sotto le lenzuola, aumento del volume e della tonicità della massa muscolare, riduzione dei rischi di osteoporosi, di diabete e di cancro della prostata. Attenzione, però, l'ormone sintetico va utilizzato solo se necessario e mai all'insegna del "fai da te", magari acquistandolo in rete, nella speranza che garantisca una sorta di doping del sesso: assunto quando non c'è una reale carenza, è addirittura rischioso perché va a interferire inutilmente con il delicato equilibrio dell'apparato endocrino. Non solo: prendere l'ormone quando non ce n'è bisogno significa bloccare la produzione di spermatozoi e far diminuire le dimensioni dei testicoli».



Consulta gratis il nostro esperto

DOTT. SALVATORE BARDARO

Docente di medicina integrata all'Università di Siena e Pavia

Tel. 02-70300159
9 ottobre
ore 11-12