



Po co komu testosteron?

ZEW MĘSKOŚCI

ROZMAWIAŁA: *Ewa Sarnowicz*

Kayah oskarżała go o łez strumienie, osamotnienie, zdradę i krew. Ale przecież testosteronowi faceci z kanciastą twarzą i mocną zuchwą podobają się zwykle bardziej, niż ci z niższym poziomem tego hormonu. Całą prawdę o testosteronie zdradziła nam dr Ewa Kempisty-Jeznach, jedyna w Polsce lekarka medycyny męskiej, dyrektorka medyczna spa Sense Med Concept w Warszawie.

Ewa Kempisty-Jeznach: Na początek muszę zaprotestować. Kayah śpiewała o testosteronie nieprawdę! Testosteron to przede wszystkim hormon opiekuńczy. Dzięki niemu mężczyzna czuje się odpowiedzialny za swoje stado.

Twój STYL: A co z agresją, impulsywnością i krwią? Przecież testosteron sprawia, że facet jest wojownikiem!

Jeżeli samiec nie zostanie zaczepiony, będzie spokojny. Reaguje agresywnie dopiero, gdy się przekracza jego granice. Dlatego, jeśli jesteśmy dla nich mili, oni też są sympatyczni. I szczęśliwi, bo testosteron sprawia, że czują się spełnieni, zadowoleni i dumni z bycia mężczyznami. Są w swoich ciałach pewni siebie, stanowczy, decyzyjni. To dla nich najlepszy antydepresant świata.

TS: Ten hormon odpowiada też za libido, nie dziwię się, że ci wysoko testosteronowi panowie czują się spełnieni...

E.K-J: I świetnie wyglądają, bo testosteron odpowiada też za spalanie tłuszczu i powstawanie mięśni. A jednocześnie wysiłek fizyczny podwyższa poziom testosteronu. Dlatego tak ważny dla mężczyzny jest ruch. To zostało z dawnych czasów. Pięć milionów lat temu mężczyzna był wojownikiem, więc musiał mieć i testosteron, i mięśnie. Hormon ten odpowiada też za gojenie się stłuczeń, elastyczność mięśni, stawów, powięzi, to też zostało z praprzszłości, po kontuzjach musieli szybko wrócić do formy. Wysoko testosteronowi mężczyźni mają sprawny narząd ruchu, lepiej się u nich goją urazy, nawet po operacjach. Poza tym wysoki poziom tego hormonu sprawia, że lepiej przeciwstawiają się stresom dnia codziennego. No i ostatnia sfera zależna od poziomu testosteronu to dotlenienie organizmu. Hormon ten zwiększa produkcję czerwonych ciałek krwi, które zawierają hemoglobinę, czyli nośnik tlenu. To wpływa na wszystkie sfery życia. Mężczyzna z wysokim testosteronem jest sprawniejszy fizycznie, szybko atakuje i odpiera ataki, ma lepiej dotleniony mózg, lepiej się koncentruje, kojarzy fakty, reaguje, rzuca celne riposty. I rzadziej choruje na płuca. Testosteron chroni też przed problemami z układem moczowym, do pewnego stopnia też przed rakiem prostaty, który pojawia się zazwyczaj w późniejszym

wieku, gdy spada poziom testosteronu. Wpływa też na glukoneogenezę, czyli proces przekształcania aminokwasów w glukozę, dlatego mężczyźni z wysokim poziomem tego hormonu są mniej narażeni na cukrzycę, która jest początkiem wielu chorób. W Australii od siedmiu lat leczy się cukrzycę u mężczyzn właśnie testosteronem, na koszt państwa. Ja też mam pacjentów, którzy poprawili wyniki hemoglobiny glukozy dzięki leczeniu testosteronem.

TS: Z tej pochwały testosteronu wnoszę, że spowolnienie, smutek, siedzenie w fotelu przed telewizorem albo strzelanie focha to objaw obniżonego poziomu testosteronu?

E.K-J: Tak, przyczyną jest spadek testosteronu, a wtórnie zmiana nastroju. Po pierwsze testosteron spada z wiekiem, dlatego starsi mężczyźni prowadzą siedzący tryb życia, są mniej dynamiczni, ale dzięki temu bardziej roztropni, to pozytywny skutek uboczny spadku testosteronu. Po drugie poziom tego hormonu spada przez nieodpowiedni styl życia i odżywiania się. To dużo gorsze, bo zdarza się też u młodych mężczyzn. Winowajcą jest szeroko pojęty stres, czyli codzienne nerwy, zanieczyszczenia, konserwanty w żywności. I siedzący tryb życia, często przy komputerze. Bez ruchu. Mężczyźni od młodości grają w stresujące rywalizacyjne gry, a przez hormony stresu spada poziom testosteronu i jednocześnie zainteresowanie dziewczynami. Faceci znajdują radość życia w innym świecie. Poziom testosteronu spada też z powodu estrogenów – od lat sześćdziesiątych, gdy powstała pierwsza tabletkowa hormonalna, wszyscy pijemy wodę z estrogenami. Oczyszczalnie ścieków nie potrafią jej oczyścić z hormonów i antybiotyków. Poza tym w plastikowych butelkach mamy bisfenol A, który jest rozpoznawany przez organizm mężczyzn jako estrogen. Zatyka receptory testosteronowe. Powszechny wypełniacz żywności, czyli soja, też obniża poziom testosteronu, bo jest fi-

*Hormon ten
odpowiada za
gojenie się ran
i... koncentrację.*



toestrogenem. A występuje wszędzie, ot choćby w żółtych serach. Poziom estrogenów jest też wyższy u mężczyzn otyłych – w tkance tłuszczowej brzucha jest aromataza, enzym, który zmienia testosteron w estrogen. Również przebywanie w środowisku kobiet podwyższa u mężczyzn poziom estrogenu. Dowiedziono, że wystarczy pół roku codziennej pracy wyłącznie z kobietami, by spadł testosteron. Świeżo upieczeni ojcowie w okresie połogu, fizjologicznie tracą testosteron, co wpływa na spadek libido. Trwa to około pół roku. Później poziom testosteronu wraca do normy.

TS: Mężczyzna nie przestanie pić wody z estrogenami, nie uniknie stresu ani kobiet. Jak ma zawalczyć o testosteron – zew męskości?

E.K-J: Iść z kumplami na piwo, wyjechać w góry albo na fiordy łapać ryby. Przebywanie wśród mężczyzn podnosi poziom testosteronu. To jest sposób i na odzyskanie równowagi hormonalnej, i na odstresowanie się. Mężczyzna powinien jeść, oprócz białego, również czerwone mięso. Jeśli

je tylko białe albo zostaje wegetarianinem, to w jego organizmie podnosi się poziom tzw białka SHBG (sex hormone binding globulin), które wiąże hormony płciowe, a więc je unieczynnia. Poza tym w lutym 2023 roku zespół naukowców z Osaka Metropolitan University pod kierownictwem prof. Hideshiego Ihary odkrył, że w mięsie czerwonym występują

substancje mocno przeciwutleniające, tzw. 2-oxo-imidazole. Działają przeciwrakowo i przeciwstarzeniowo.

TS: A tyle się mówiło, że mięso czerwone jest złe!

E.K-J: Do 2000 roku WHO przyrównywało je do nikotyny, należało do tej samej najniebezpieczniejszej dla zdrowia grupy 2a. Ale po jakichś pięciu latach okazało się, że u badanych mężczyzn, którzy nie jedzą czerwonego mięsa, spada poziom testosteronu i hemoglobiny. Dlatego mięso przesunięto do grupy 2b. I dzięki uczynom z Osaki teoria rakotwórczości mięsa czerwonego została w tym roku ostatecznie obalona.

TS: To ciągle grupa potencjalnie rakotwórczych składników. Może lepiej wziąć jakieś suplementy.

E.K-J: Sprawdzono. Okazało się, że mężczyznom nie wystarczy tak zwany kwadrat wegetarianina: witaminy B12 i C, kwas foliowy oraz żelazo. Potrzebne są fitohormony, czyli brokuły, kalafior, kapusta, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, ryby. I czerwone mięso, najzdrowsze jest nieprzetworzone, surowe, a więc wołowe carpaccio albo tatar. Proponuję wołowinę, dziczyznę, jagnięcinę i ... od czasu do czasu schabowego. Nie chodzi o to, żeby codziennie zjeść cały talerz czerwonego mięsa, ale pół kilograma na tydzień musi być.

TS: Co jeszcze zrobić, by podnieść poziom testosteronu?

E.K-J: Bardzo ważne jest też osiem godzin snu. Są badania, które dowodzą, że dłuższy lub krótszy sen wywołuje spadek testosteronu. Dobrze jest też zamieszkać w słonecznym miejscu. W ciepłych krajach organizm mężczyzny produkuje więcej testosteronu. Ale najważniejsze, by ćwiczyć. Dzisiaj mężczyzna już nie poluje, więc zamiast na zwierza, musi się

Uwaga, krótszy sen wywołuje spadek testosteronu!

ruszyć na boisko, siłownię, pobiegać. Sport to ekwiwalent polowań, męski organizm w czasie wysiłku produkuje więcej testosteronu i hormonów szczęścia – endorfin, razem pomagają stawić czoła codziennym stresom. Dlatego tak ważny jest WF w szkołach średnich i ... siłownia w więzieniach.

TS: Wystarczy uprawiać sport i wszystko będzie okej?

E.K-J: Niestety, nie. O męskości nie decyduje testosteron ogólny, ale jego część – tak zwany wolny testosteron. Sport poprawia poziom całkowitego testosteronu, ale nie zawsze podniesie poziom wolnego testosteronu, bo ten jest niszczonej przez prolaktynę, czyli hormon emocjonalnego stresu. I kortyzol, hormon przewlekłego stresu, który zabiera składniki potrzebne do produkcji testosteronu. Te hormony uwalniają się w codziennych sytuacjach stresowych, ale też wtedy, gdy mężczyzna uprawia sport rywalizacyjny zamiast rekreacyjnego. A to się zdarza często, bo faceci chcą być liderami, zwycięzcami, to leży w ich testosteronowej naturze. Bardzo mocno spada poziom tego hormonu u zawodników sportowych. Po treningu lub zawodach są przepelnieni endorfinami, więc szczęśliwi, dobrze się czują w swoich ciałach, są ładnie zbudowani, ale ...ich partnerki nic z tego nie mają. Spadek wolnego testosteronu sprawia, że spada libido. W literaturze światowej pisze się, że to szczęśliwi egoiści.

TS: Mężczyzna nie musi być sportowcem, ale nie uniknie stresu.

E.K-J: Dlatego musi z nim walczyć. Polecam trzy razy w tygodniu 45 minut umiarkowanego wysiłku aero, czyli takiego, przy którym puls nie jest szybszy, niż 130 uderzeń na minutę. Jak zeszcupleje, to może robić też treningi siłowe. Konieczne są też techniki wyciszenia – na przykład męska joga i męski pilates, mężczyźni bardzo lubią również medytację. Dobrze jest też przyjmować przywracające równowagę adaptogeny, na przykład 300 mg dziennie ashwagandy.

TS: A nie lepiej wziąć testosteron?

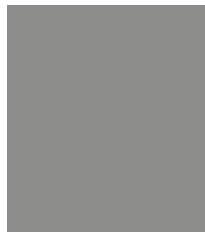
E.K-J: Można, w 20 procentach przypadków depresja wywołana jest spadkiem poziomu testosteronu, więc podniesienie go zadziała antydepresyjnie. Ale zazwyczaj podaje się go dopiero po okresie rozrodczym, bo przyjmowany z zewnątrz hamuje produkcję plemników. W okresie andropauzy jest rodzajem Hormonalnej Terapii Zastępczej, wyrównuje brakujący z wiekiem testosteron, bo zgodnie z nowoczesnym myśleniem testosteron działa przeciwstarzeniowo, więc podwyższa jakość życia. W ciągu pięćdziesięciu lat przedłużyliśmy długość życia o 30 procent, ale hormony się o tym nie dowiedziały. A przecież decydują o kondycji panów.

TS: Czy z medycznego punktu widzenia istnieje coś takiego, jak kryzys wieku średniego?

E.K-J: Tak, pojawia się w czasie andropauzy, wywołany jest spadkiem testosteronu. Najczęściej dzieje się to około 40. roku życia. Niektórzy uważają, że nie ma czegoś takiego, jak andropauza. Kiedyś nie było, bo fizjologiczną normą jest roczny dwuprocentowy spadek testosteronu, a to nie dramat. Teraz przez stres spadek jest znacznie gwałtowniejszy i zaczyna się wcześniej, około 35. roku życia. Najpierw o dwa procent co roku, a potem o 10 lub 15 procent. Jak lawina. Dlatego tak ważne jest badanie się, chodzenie do lekarza, dbanie o testosteron.

TS: Co powinno znaleźć się w pakiecie męskich badań, które warto zrobić, gdy mężczyzna jest dojrzały albo prowadzi skomplikowany tryb życia?

Poziom testosteronu, całkowitego i wolnego, SHBG (białko wiążące hormony płciowe), prolaktyny i kortyzolu, ewentualnie estradiolu i ilości plemników. I iść z wynikami do lekarza medycyny męskiej, na przykład androloga.



**DR N. MED.
EWA KEMPISTY-
JEZNACH**

Jest jedyną w Polsce lekarką zajmującą się medycyną męską i jako jedyna posiada międzynarodowy certyfikat „Lekarka od Zdrowia Mężczyzn” (Männerärztin CMI). Przez 32 lata prowadziła własną prywatną Klinikę Medycyny Męskiej we Frankfurcie nad Menem.

Uroda i testosteron

Problemy estetyczne mężczyzn są nierzadko objawem zaburzeń poziomu testosteronu, jak choćby kobieca sylwetka. **Gdy mężczyzna ma falujące boczki i nadmiar tłuszczu na brzuchu oraz cierpi na ginekomastię (powiększenie piersi),** może to oznaczać, że ma mało testosteronu, a dużo prolaktyny i estradiolu. – Często mężczyźni próbują bezskutecznie stosować dietę i ćwiczyć, a przy tym czują permanentne zmęczenie, brakuje im energii, mają kłopoty ze snem – mówi kosmetolog Katarzyna Nowacka, holistyczna kosmetolożka. – Dobrze iść wtedy do androloga i zmienić tryb życia, bo zabiegi estetyczne, zwalczające mankamenty sylwetki nie będą wystarczające. Ale to nie znaczy, że należy z nich całkowicie zrezygnować. Masaże próżnio-

we, endermologia, fala akustyczna będą wspierać likwidowanie lokalnego otluszczenia. W sytuacji odwrotnej, **gdy mężczyzna ma zbyt wysoki poziom testosteronu i związane z nim duże owłosienie ciała,** może zrobić laserową epilację w celu usunięcia nadmiaru włosów, ale ... musi się pogodzić, że nie będzie tak gładki, jak kolega z niskim testosteronem. Inny przykład – **suchość pięt** i ich pęknięcie mogą być objawem wysokiego poziomu cukru, ale przyczyną nie muszą być błędy dietetyczne, a obniżony poziom testosteronu, który może zwiększać ryzyko rozwoju cukrzycy. Dbanie o pięty u podologa lub pedikiurzystki jest wskazane, ale nie rozwiąże problemu. Zalecam wizytę u androloga i diabetologa.