

Dia do Homem, 15 de Julho: Testosterona, o hormônio do vigor

Um dos itens fundamentais para a boa saúde masculina, o baixo nível de testosterona compromete o desempenho do homem

13/07/2013 04:39:52

Muitos não sabem, mas neste mês é comemorado o mês dos homens, com a data comemorativa no dia 15 de julho. O período não é de grande apelo comercial e troca de presentes, o que abre espaço para outros debates como saúde. “Ser homem culturalmente é sinônimo de vigor e virilidade. A falta de vigor, porém, pode ser um sinônimo de problemas de saúde, conta Leandra Sá, farmacêutica da Farmacotécnica.

A especialista conta que um dos itens fundamentais para a boa saúde do homem é a testosterona. “O hormônio masculino tem efeito sem igual em todo o corpo de um homem. Ela é produzida nos testículos e nas suprarenais e é para o homem, o que estrógeno é para mulher”, explica Leandra.

A testosterona ajuda a produzir proteínas e é essencial para o comportamento sexual normal e para as ereções. Também afeta muitas atividades metabólicas, como produção de células do sangue na medula óssea, formação do osso, metabolismo de lipídios, metabolismo de carboidratos, função hepática e crescimento da próstata. A testosterona também tem importante função na proteção do coração.

Alguns de seus benéficos são: o aumento da massa e força muscular, aumento da capacidade imunológica, aumento da densidade óssea, aumento da performance/desejo sexual, aumento do transporte de oxigênio, diminuição da resistência à insulina, inibição da atividade inflamatória, melhora das funções cognitivas e memória entre outros.

“Em meio a tantos benefícios, a falta da testosterona é algo que preocupa”, alerta Leandra Sá. Ela explica que níveis baixos de testosterona são mais frequentes do que se imagina. A queda na produção de testosterona provoca diversos efeitos no homem, como: perda de massa óssea e aumento do risco de fraturas, perda de força e diminuição da massa muscular, aumento da massa gordurosa, diminuição da libido, redução da fertilidade, fadiga, aumento da resistência à insulina e do risco de diabetes, depressão e comprometimento das funções cognitivas.

A boa notícia é que o hormônio pode ser manipulado e receitado para equilibrar os índices no corpo

masculino, restaurando as áreas deficientes e estruturando as funções. “A forma manipulada da testosterona é uma ótima saída para a reposição hormonal, pela praticidade e eficiência do seu uso”, afirma a farmacêutica. Entretanto, a consulta ao médico é fundamental para a verificação da necessidade de reposição. No Brasil, a prescrição de hormônios é uma atividade privativa ao médico.”

A Farmacotécnica manipula testosterona em diversas formas. A reposição pode ser feita pela via transdérmica, através de cremes, ou pela via sublingual, a partir da avaliação do prescritor. “Num organismo saudável, os níveis de testosterona começam a cair a partir dos 40 anos de idade. Enquanto a maioria das mulheres já adotou como rotina a consulta pelo menos anual ao ginecologista, os homens ainda resistem. Vale a pena para a saúde que o homem invista nos check-ups anuais”, sugere Leandra.