



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 16. 11. 2023 | redakce Vím, co jím

Mýty a fakta o testosteronu

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Myty-a-fakta-o-testosteronu_s10012x20688.html

Testosteron, hormon považovaný za symbol mužství, není pouze hnací silou pro sexuální touhy a svalovou hmotu. Ve skutečnosti má vliv i na celou řadu jiných funkcí. Jaká jsou fakta a nejčastější mýty o testosteronu?



Testosteron produkují pouze muži - MÝTUS

Pánové nemají na výrobu testosteronu monopol. Podobně jako mužský

organismus tvoří v mírných hladinách estrogen, ženský zase testosteron. **Testosteron produkují nadledvinky, periferní tuková tkáň a v neposlední řadě vaječníky.**

„Ačkoliv se testosteron označuje jako mužský hormon, ve skutečnosti se tento biologicky aktivní steroidní hormon nachází v hojné míře i v ženském těle, kde podporuje ovulaci. U obou pohlaví ovlivňuje růst svalové hmoty, zdraví kostí a náladu. Zodpovědný je také za kognitivní funkce, stav srdce a ledvin,“ tvrdí Matěj Ptáček, trenér fitness sítě Form Factory.

Testosteron má vliv na sexuální apetit - FAKT

Testosteron má příznivý vliv na sexuální funkce a libido a jeho snižující se hladina se skutečně může projevit i na **nižším sexuálním apetitu**. Není to však pouze menší chuť na sex, kterou pokles testosteronu zapříčiňuje.



Dochází také k **nedostatku energie** či **úbytku svalové hmoty**. Mezi další projevy se řadí i **problémy se spánkem a usínáním**. Někteří muži s nízkou hladinou testosteronu mohou trpět spánkovou apnoe nebo návaly horka, které si většina lidí spojuje spíše s ženským přechodem.

Chcete více testosteronu? Dřepujte - MÝTUS

Dřep, bench ani mrtvý tah nejsou cviky, díky kterým zvýšíte svou hladinu testosteronu. K určité optimalizaci testosteronu může pomoci pohyb celkově, nikoliv konkrétní cviky.

Podle Martiny Weisserové, hlavní výživové poradkyně KetoDiet, lze však **hladinu testosteronu přirozeně zvýšit či spíše udržovat především kvalitní stravou, [regenerací](#) a dostatečným spánkem.**

„Na hladinu testosteronu má nejvyšší vliv tělesný tuk a obecně dobrá fyzická kondice. Čím více nadbytečného tuku na sobě máte, tím může být hladina testosteronu horší,“ tvrdí Weisserová a doporučuje zaměřit se na komplexní stravu, příjem nenasycených (zdraví prospěšných) a v menší míře i nasycených tuků.

Stejně tak mohou mít vliv na hladinu testosteronu sacharidy. Jejich příjem by měl být přiměřený a mělo by se jednat zejména o komplexní sacharidy.

Nižší hladina testosteronu už po třicítce - FAKT

S přibývajícím věkem hladina testosteronu přirozeně klesá. Podle jedné anglické studie, kterou provedli lékaři z centra diabetu a endokrinologie, **hladina testosteronu klesá o 1,6 procent každý rok, jakmile muž dosáhne věku 30 let.** Není však nutné se hned děsit. Pokles



hladiny testosteronu s věkem je u mužů normálním jevem, kterému sice není možné úplně zabránit, ale **lze jej mírně zpomalit aktivním životním stylem.**

„Jak bylo v článku zmíněno výše, hladinu testosteronu můžeme přirozeně zvyšovat fyzickou aktivitou, správně nastaveným jídelníčkem a odpočinkem,“ říká fitness trenér Ptáček.

Množství testosteronu ovlivňuje empatii - MÝTUS

O testosteronu se traduje, že dodává bojovnost, odvahu i chuť riskovat. Ovlivňuje chování a vůbec psychiku. U mužů se často mluví také o zvýšené agresivitě a snížené empatii v porovnání s ženami, které mají přirozeně nižší hladinu testosteronu. Ve skutečnosti však nebylo vědecky dokázáno, že by existoval vztah mezi zvýšenou hladinou testosteronu a nedostatkem empatie. V tomto případě se může jednat spíše o behaviorální a psychologické rozdíly mezi mužem a ženou. Co se týká agresivity, někdy až přehnaného sebevědomí a v některých případech depresivních stavů či jiných psychických problémů v souvislosti s vysokou hladinou testosteronu, je to značně individuální.

Při nedostatku testosteronu hrozí infarkt - FAKT

Dbát na zdravý životní styl, díky kterému můžeme příznivě ovlivnit hladinu testosteronu, se rozhodně vyplatí, protože při jeho snížené hladině hrozí vyšší pravděpodobnost [srdečního infarktu či mrtvice](#).

„Nízká hladina testosteronu bývá spojována dokonce i s civilizačními onemocněními, jako jsou obezita, vysoký krevní tlak, metabolický syndrom či cukrovka,“ varuje Martina Weisserová a dodává, že fungovat to může i obráceně. Tedy že obezita může snižovat hladinu testosteronu. Nejen z tohoto důvodu je proto nutné nadváhu řešit. *„Začněte změnou životosprávy, postupně přidejte více pohybu. Čím dříve to uděláte, tím lépe,“* radí na závěr výživová poradkyně.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2544367/>

[hormonální změny mužské zdraví testosteron úbytek svalové hmoty zdravý životní styl](#)

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz