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 pomoct 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 © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz