

# Andropauza. Poznaj naturalne sposoby na męskie problemy hormonalne

[HTTPS://OCZYMLEKARZE.P](https://oczyml lekarze.p)

Postępujący z wiekiem spadek produkcji androgenów gonadowych **zwykło się nazywać andropauzą**, choć określenie to nie jest precyzyjne. Różni się ona od menopauzy przede wszystkim tym, że nie powoduje utraty płodności, a czynność hormonalna gonad nie ustępuje całkowicie, stąd trudno tak naprawdę mówić o przekwitaniu. Część badaczy postuluje więc, by zmiany te nazywać po prostu zespołem niedoboru testosteronu (testosteron deficiency syndrome, TDS)<sup>1</sup>. Jednak bez względu na przyjęte nazewnictwo nie ulega wątpliwości, że z wiekiem męskie organizmy produkują mniej testosteronu, a proces ten rozpoczyna się tak naprawdę po 45. r.ż. - według amerykańskich badań problem dotyczy prawie 39% panów w tym wieku<sup>2</sup>.

Nie można zapominać, że z czasem postępują również niedobory dihydrotestosteronu (DHT), hormonu wzrostu oraz melatoniny, co również wpływa na rozwój i **nasilenie objawów andropauzy**. Wbrew pozorom oznacza to wiele istotnych zmian, ponieważ TDS objawia się nie tylko zmniejszeniem libido i potencji, ale również ciągłym zmęczeniem, pogorszeniem samopoczucia i jakości snu, nerwowością, uderzeniami gorąca, redukcją owłosienia, potliwością czy kłopotami z pamięcią. Dodatkowo może negatywnie wpływać na czynność wielu narządów i układów. Na późniejszym etapie pojawiają się rozdrażnienie lub stany depresyjne, dysfunkcje erekcyjne, otyłość brzuszna, zmniejszenie masy i siły mięśniowej oraz spadek gęstości mineralnej kości czy pogorszenie koncentracji<sup>3</sup>.

**Andropauza często wiąże się z takimi schorzeniami jak cukrzyca typu 2**, zespół metaboliczny oraz choroby układu krążenia. Według badań populacyjnych mężczyźni z cukrzycą zdecydowanie częściej cierpią na **niedobór testosteronu** (do 64% chorych), podobnie jak ci z zespołem metabolicznym, definiowanym jako oporność insulinowa, otyłość brzuszna, zaburzenia lipidowe i nadciśnienie tętnicze (11,9% w porównaniu do 3,8% w populacji bez tych objawów)<sup>4</sup>. Istnieją ponadto dowody na to, że niskie stężenie testosteronu jest niezależnym czynnikiem ryzyka obu tych schorzeń. Z kolei w innej metaanalizie wykazano, że choroba wieńcowa występuje istotnie częściej u mężczyzn z niskim poziomem tego hormonu<sup>5</sup>.

**Andropauza przyczynia się również do kłopotów z gruczołem krokowym** - to jego komórki zawierają enzym 5-alfa-reduktazę, który zamienia testosteron w dehydrotestosteron (DHT), a **równowaga androgenowa stercza** warunkowana jest wytwarzaniem optymalnej fizjologicznie ilości hormonów w jądrach. Dodatkowo przerost prostaty, który pojawia się, gdy ciało wydziela mniejszą ilość testosteronu, może spowodować zaburzenia w wydzielaniu moczu. Współistnienie otyłości, nadużywania alkoholu, cukrzycy, nadciśnienia, schorzeń serca, nowotworu lub choroby wrzodowej dodatkowo przyspiesza spadek poziomu testosteronu, który średnio maleje w tempie ok. 0,8% rocznie<sup>6</sup>.

Poza tym - zwłaszcza u młodych mężczyzn - ogromną rolę odgrywa w tym przypadku nadmierny stres emocjonalny związany z aktywnością zawodową. Wpływa on na obszary mózgu odpowiedzialne za wytwarzanie hormonów tropowych, które z kolei regulują poziom testosteronu w gonadach.

Najbardziej czułymi markerami TDS pozostają jednak obniżenie energii i libido. U pacjentów, którzy zaprzestali leczenia zastępczego testosteronem, właśnie te objawy niedoboru hormonu pojawiają się najczęściej jako pierwsze.

Obecnie panuje przekonanie, że leczenie należy wdrożyć dopiero wówczas, gdy współwystępują ze sobą wspomniane objawy kliniczne oraz kryteria hormonalne, czyli stwierdzony laboratoryjnie niski poziom testosteronu: stężenie całkowite (TT) poniżej 6,94 nmol/L bądź TT między 6,94 a 1,88 nmol/L przy wolnym testosteronie (FT) mniejszym niż 0,31 nmol/l<sup>7</sup>. Trzeba jednak pamiętać, że są to jedne z wielu norm - wciąż brakuje powszechnie akceptowanych stężeń, które jednoznacznie kwalifikowałyby mężczyzn do leczenia farmakologicznego. Uznaje się jednak, że prawidłowy poziom TT to co najmniej 12 nmol/l, a wynik w przedziale 8-12 nmol/l oznacza konieczność oznaczenia FT.

Przed wdrożeniem farmakoterapii zaleca się jeszcze inne testy, takie jak PSA, badanie palpacyjne oraz (w razie potrzeby) USG i biopsję prostaty. W zależności od ich wyników stosuje się dalszą diagnostykę urologiczną lub hormonalne leczenie zastępcze (HLZ).

Trzeba jednak pamiętać o bezwzględnych przeciwwskazaniach do stosowania preparatów testosteronu, do których należą rak gruczołu krokowego i sutka, istotna policytomia (nadmierna ilość krwinek czerwonych we krwi) czy zaawansowane objawy z dolnych dróg moczowych (LUTS). Ponadto taka farmakoterapia - podobnie jak HTZ u kobiet w okresie menopauzy - niesie ze sobą spore ryzyko efektów ubocznych, takich jak tkliwość gruczołów piersiowych, wzrost liczby erytrocytów, nasilenie trądziku i łojotoku, zmiany lipidowe, a nawet zwiększone prawdopodobieństwo raka prostaty i chorób sercowo-naczyniowych<sup>8</sup>.

Na szczęście są też dobre wieści. Po pierwsze, pojawiające się z wiekiem zmiany funkcji fizjologicznych wynikają często z różnych przyczyn - obok spadku testosteronu znaczenie mają sposób odżywiania, przebyte choroby, zażywane leki, aktywność fizyczna czy ilość wypijanego alkoholu. Zdaniem badaczy zajęcie się tymi aspektami może być równie istotne, co rozwiązanie samego problemu niedoboru testosteronu<sup>9</sup>.

Po drugie, istnieje cały szereg naturalnych składników, które pozwolą mężczyźnie odzyskać energię i libido bez konieczności sięgania po HLZ.

## Dieta w andropauzie

Zdaniem naukowców z kliniki Mayo zdrowa dieta może w istotny sposób poprawić **witalność mężczyzn wchodzących w okres andropauzy**. Mowa tu przede wszystkim o warzywach, owocach, produktach pełnoziarnistych, chudym białku zwierzęcym i roślinnym, zdrowych tłuszczach (nienasyconych) oraz produktach mlecznych. Badania wykazują, że przewlekłe niedożywienie (które nie oznacza wcale niedojadania, a istotne niedobory składników odżywczych) wiąże się z zanikiem gonad i niepłodnością u dorosłych mężczyzn<sup>10</sup>.

Z kolei dieta o niskiej zawartości tłuszczu, a wysokim spożyciu węglowodanów może wpływać na zmiany poziomu testosteronu - odpowiednia ilość białka niweluje efekty spadku hormonu z wiekiem<sup>11</sup>.

## Andropauza: nie bój się kalorii

Nawet jeśli z czasem pojawi się charakterystyczny brzuszek, radykalne diety niskokaloryczne nie są w tym przypadku optymalnym rozwiązaniem. Jedno z badań wykazało, że 5 dni głodówki zmniejsza poziom testosteronu nawet o 50%, potęgując objawy andropauzy. Dodatkowo może obniżać masę mięśniową. Dużo lepszym pomysłem jest racjonalne odżywianie, czyli np. zastąpienie fast foodów, alkoholu i słodkich przekąsek pożywnymi składnikami, bogatymi w białko i zdrowe tłuszcze. Dlatego zadbaj, by mąż regularnie jadł chude mięso, ryby i przetwory mleczne o zbilansowanym składzie aminokwasów.

## Andropauza: cynk poprawi libido

Ten pierwiastek jest prawdopodobnie jednym z najważniejszych składników wpływających na męską seksualność. Uczestniczy praktycznie we wszystkich procesach płciowych, począwszy od metabolizmu hormonów, przez formowanie nasienia, a skończywszy na regulacji żywotności plemników. Niedobory cynku charakteryzują się zmniejszonym stężeniem testosteronu i ilości spermy. Zbyt niski jego poziom może powodować hipogonadyzm, zaburzenia potencji, zmniejszoną żywotność plemników, a nawet bezpłodność<sup>12</sup>. Według większości towarzystw naukowych dobowe zapotrzebowanie na cynk wynosi 15 mg.

## Witaminy i minerały w andropauzie

Oprócz białka, nienasyconych kwasów tłuszczowych i cynku organizm dojrzałego mężczyzny potrzebuje również większej dawki takich składników jak [witaminy C](#), E i z grupy B, beta-karoten, koenzym Q<sub>10</sub>, magnez oraz selen. Odgrywają one istotną rolę w zwalczaniu wolnych rodników przyspieszających procesy starzenia, a dodatkowo wpływają korzystnie na pracę serca, mózgu i układu nerwowego oraz przebieg procesów energetycznych. Z kolei wapń i [witamina K](#) sprzyjają utrzymaniu kondycji kości i zapobiegają osteoporozie, której ryzyko jest dwukrotnie wyższe u mężczyzn z niedoborem testosteronu<sup>13</sup>.

## Apigenina pomoże w andropauzie

Ten związek z grupy flawonoidów, występujący m.in. w pietruszce, tymianku, grejpfrutach i czerwonej papryce, wspiera gruczoł krokowy oraz gospodarkę hormonalną u mężczyzn. Dodatkowo wzmacnia połączenia nerwowe w mózgu, co wpływa na zapamiętywanie.

## Andropauza? Mniej stresu

**W okresie andropauzy spada odporność na stres**, a jego skutki są dużo bardziej dotkliwe. Sieje on spustoszenie w rezerwach testosteronu, a na miejsce tego hormonu podnosi poziom kortyzolu, który dodatkowo obniża masę mięśniową oraz powoduje przyrost tkanki tłuszczowej (szczególnie w okolicach brzucha)<sup>14</sup>. Dlatego zdaniem badaczy opracowanie skutecznych technik radzenia sobie ze stresem to istotny element strategii ograniczania objawów andropauzy.

## Andropauza i ruch

Spadek poziomu testosteronu i hormonu wzrostu przyczynia się do osłabienia siły mięśniowej, co z kolei u osób starszych powoduje szybsze męczenie się i trudności w wykonaniu dużego wysiłku w krótkim czasie. Nie oznacza to jednak, że mąż może przestać się ruszać! Wręcz przeciwnie - podczas wykonywania krótkich, ale bardziej intensywnych ćwiczeń wyraźnie wzrasta poziom testosteronu we krwi. Dla mężczyzn najkorzystniejszy jest trening siłowy z obciążeniem, pozwalający na utrzymanie wysokiego stężenia hormonu na długo po jego zakończeniu.

Dodatkowo ruch gwarantuje lepsze dotlenienie i odżywienie całego organizmu, wzmocnienie siły mięśni, poprawę ruchomości stawów i klatki piersiowej, sprawniejszą gospodarkę glukozą, lepszą przemianę materii, poprawę jakości snu oraz regulację wydzielania adrenaliny<sup>15</sup>. Jeżeli mąż ma nadwagę, to ćwiczenia pozwolą skutecznie się jej pozbyć, a tym samym wyrównać poziom testosteronu.

## Andropauza: nie rezygnuj z przyjemności

Innym rodzajem aktywności, która wpływa pozytywnie na poziom testosteronu i samopoczucie, jest seks. Niestety **u mężczyzn przechodzących andropauzę** libido zwykle spada, co powoduje swego rodzaju błędne koło. Dobrym pomysłem będzie wówczas zmiana rytmu aktywności seksualnej z wieczornej na poranną (ze względu na wyższe poranne stężenie testosteronu)<sup>16</sup>.

## Palma sabałowa (*Serenoa repens*) kontra andropauza

To zdecydowany lider wśród roślinnych składników stosowanych przy męskich problemach. Palma sabałowa wspomaga leczenie dolegliwości urologicznych w łagodnym przerostie prostaty, schorzeniu dość często spotykanym **u mężczyzn po andropauzie** i w dużym stopniu ograniczającym aktywność seksualną. Jej owoc wykazuje aktywność antyandrogenną, powoduje widoczne polepszenie ogólnego stanu zdrowia u pacjentów w 1. i 2. stadium łagodnego przerostu prostaty. Chociaż przyjmowanie preparatów z tego surowca nie prowadzi do widocznego zmniejszenia objętości gruczołu krokowego, to jednak w wyniku działania przeciwobrzękowego i przeciwzapalnego następuje złagodzenie dolegliwości urologicznych oraz zniesienie uciążliwego napięcia nerwowego<sup>17</sup>.

## Mniszek lekarski (*Taraxacum officinale*) na andropauzę

W jednym z badań sprawdzono wpływ naszego rodzimego zioła na **łagodzenie objawów andropauzy**. Po 4 tygodniach przyjmowania wyciągu z mniszka przez starsze szczury zmierzono u nich poziom testosteronu, aktywność fizyczną oraz liczbę i aktywność plemników. Okazało się, stężenie hormonu oraz spermatogeneza u szczurów znacznie wzrosły, a możliwości fizyczne poprawiły się. Ten sam wyciąg z mniszka naukowcy podali więc 30 starszym mężczyznom, co poprawiło ich jakość życia, jak wynikało z wypełnionych przez nich ankiet. Zdaniem badaczy potwierdza to, że roślina jest bezpiecznym i skutecznym sposobem **łagodzenia objawów andropauzy**<sup>18</sup>.

## Buzdyganek naziemny (*Tribulus terrestris*) pomoże w andropauzie

To kolejny naturalny afrodyzjak, używany w różnych krajach od wieków, aby pobudzić libido i przywrócić prawidłowy poziom testosteronu. Substancja czynna rośliny, czyli protodioscyna, jest prekursorem testosteronu. Jak wykazano w badaniach, rozszerza ona naczynia krwionośne oraz powoduje uwalnianie tlenu azotu w ciałach jamistych penisa, dzięki czemu wspomaga prawidłową, pełną erekcję. Większość testów przeprowadzono jednak na zwierzętach<sup>19</sup>.

## Ashwagandha łagodzi objawy andropauzy

Roślina znana również jako indyjski żeń-szeń już od ponad 3 tys. lat jest używana, aby zaradzić różnym problemom seksualnym. Istnieją badania sugerujące, że Ashwagandha, szczególnie w połączeniu z *Tribulus terrestris*, może sprzyjać płodności u mężczyzn. Badacze uważają, że pomaga złagodzić stres, który wpływa na jakość nasienia. Zioło może również przywracać optymalny poziom energii i libido, które są obniżone u mężczyzn przeżywających andropauzę i nieaktywnych seksualnie<sup>20</sup>.

## Maca na andropauzę

Doniesienia naukowe konsekwentnie pokazują, że ta pochodząca z Peru roślina wywołuje znaczącą odpowiedź erekcyjną: w modelach zwierzęcych odnotowano jej pozytywny wpływ na wskaźniki ejakulacji, a badania na ludziach potwierdzają, że może poprawiać jakość nasienia<sup>21</sup>. Ponadto maca zawiera wiele witamin i minerałów m.in. cynk, który jest niezbędny dla zachowania funkcji seksualnych. Przyczynia się także do poprawy funkcji umysłowych.

# Owies zwyczajny (*Avena sativa*) i andropauza

Niepozorne zboże to potężne narzędzie w zakresie poprawy produkcji testosteronu, podnoszenia energii, wytrzymałości i utrzymywania zdrowia prostaty, co udowodniono w badaniach laboratoryjnych. Związki obecne w owsie mogą stymulować hormon luteinizujący, odpowiedzialny za aktywację produkcji testosteronu. Badania dotyczące stosowania *Avena sativa* wykazały, że m.in. podnosi libido i częstotliwość orgazmów<sup>22</sup>.

## OPC kontra andropauza

Proantocyjanidyny oligomeryczne lub oligomery proantocyjanidowe (OPC) ekstrahuje się z pestek winogron lub kory sosny nadmorskiej. Badania wykazują, że składnik ten poprawia drenaż limfatyczny oraz wykazuje działanie antyproliferacyjne (hamuje namnażanie) i proapoptotyczne wobec komórek raka prostaty<sup>23</sup>. Dodatkowo ekstrakty z sosny nadmorskiej wpływają na aktywność seksualną.

## Kurkuma pomoże w andropauzie

Dzięki wysokiej zawartości przeciwutleniaczy może koić mięśnie i podrażnioną tkankę. W jednym badaniu z podwójnie ślepą próbą wykazano, że kurkuma pomaga złagodzić kłopoty z oddawaniem moczu u pacjentów z przerostem prostaty<sup>24</sup>. W kilku wcześniejszych doświadczeniach na gryzoniach dowiedziono również, że powstrzymuje spadki poziomu testosteronu, będące efektami niekorzystnego działania na jądra niektórych leków, metali ciężkich i alkoholu<sup>24</sup>.

## Nasiona dyni w andropauzie

To doskonałe źródło składników odżywczych pozytywnie powiązanych ze zdrowiem mężczyzn wchodzących w **okres andropauzy**, takich jak cynk, potas i żelazo. Badania sugerują, że te składniki odżywcze połączone z działaniem antyoksydacyjnym nasion dyni gwarantują również wyjątkowo silne wsparcie dla prostaty. W jednym z nich stwierdzono, że ekstrakt z pestek dyni sprzyja prawidłowym przepływom moczu u mężczyzn z powiększeniem gruczołu krokowego<sup>25</sup>.

Artykuł ukazał się pod nazwą "Andropauza" w wydaniu papierowym **Porady Starego Doktora**.

### Bibliografia

1. Eur Urol 2006; 50: 407-449
2. Int J Prac 2006; 60: 762-769
3. J Clin Endocrinol Metab 2006; 91: 1995-2010
4. Curr Opin Endocrinol Obes 2007; 14: 226-234

5. Endor Rev 2003; 24: 183-217
6. J Clin Endocrinol Metab 2002; 87: 589-598; J Clin Endocrinol Metab 2001; 86: 724-731
7. Int J Andrology 2005; 28: 125-127
8. Maturitas 2003; 45 (1): 15-27; Ther Clin Risk Manag 2009; 5 (3): 427-48; Hum Reprod Update 2004; 10 (5): 409-19
9. Rev Urol 2003; 5 (Suppl 1): S1-S2
10. Environ Health Perspectiv Suppl 1993; 101 (Suppl. 2): 91-100
11. Asian J Androl 2000; 2 (3): 233-6
12. Adv Clin Exp Med 2005, 14, 6, 1295-1300
13. J Clin Endocrinol MetaB 2006; 91: 3908-3916
14. Neuropsychopharmacol 2005; 30 (10): 1906-1912
15. Probl. Hig. Epidemiol. 2012, 93 (2): 256-259
16. Przegląd Terapeutyczny nr 6/7(2009)
17. Post Fitoter 2005; 1-2: 42-49
18. Nutr Res Pract 2012; 6 (6): 505-12
19. Annals of the Academy of Medicine Singapore 2000; 29 (1): 22-26; J Pharmacol and Pharmacotherapeutics 2012; 3 (1): 43-7
20. Evid Based Complement Alternat Med 2009 Sep 29. [Epub ahead of print]; J Ayurveda Integr Med. 2012; 3 (4): 209-14
21. The Journal of Sexual Medicine. 2007; 4 (2): 332-9; Asian Journal of Andrology 2001; 3 (4): 301-3
22. Acta Poloniae Pharmaceutica 2011; 68 (1): 3-8
23. Prostate 2008; 68 (15): 1647-54
24. J Cancer Sci Ther 5: 320-324
25. Environ Toxicol Pharmacol. 2007; 24 (2): 160-6; Toxicol Ind Health. 2012; 28 (2): 122-30
26. Nutr Res Pract. 2009;3 (4): 323-7