

TESTOSTERONE

PER IL MASCHIO È L'ORMONE NUMERO 1

usalo a tuo vantaggio



Vuoi libido a mille e potenza sessuale? Fai lavorare per te il più potente e il più maschio degli ormoni. Con i cibi e gli esercizi per fare il pieno di testosterone

di ROBERTA MARESCI
e PAOLA SCACCABAROZZI

Se vuoi essere un bravo amante e diventare papà ma anche avere dei grossi muscoli e possedere quel tanto di aggressività che nella vita ci vuole, ti serve un bel po' di testosterone. Spiega Lelio Morricone, endocrinologo e primario di diabetologia e malattie metaboliche del Policlinico San Donato (Milano): «È l'ormone sessuale maschile prodotto principalmente dai testicoli e, in minima parte, dalle ghiandole surrenali (due piccoli organi posti sopra i reni). Nell'uomo è fondamentale per il corretto sviluppo degli organi sessuali, e per regolare la capacità riproduttiva e la libido. Un'adeguata produzione di testosterone da parte dell'organismo garantisce poi un buon tono muscolare e la protezione delle ossa maschili dall'osteoporosi». Il testosterone, definito anche "l'ormone degli eroi, dei bruti e degli amanti" interviene poi nei comportamenti sociali. Numerosi studi hanno stabilito evidenti relazioni tra il quantitativo di testosterone nel sangue e gli atteggiamenti aggressivi.

vi in ambito sociale. Dominanti e predisposti al comando sarebbero quindi gli uomini con un più elevato livello di testosterone.

QUANDO È TROPPO POCO

A volte si può verificare una carenza di questo importantissimo ormone. Spiega Riccardo Vaccari, specialista in andrologia, urologia e chirurgia generale e direttore del Centro medico Vaccari di Milano (www.centromedicovaccari.com): «Succede in presenza di particolari patologie come l'ipogonadismo, cioè la ridotta funzionalità dei testicoli, le cui cause possono essere molteplici: possono dipendere direttamente dal malfun-

zionamento del testicolo (ipogonadismo primario) o da alterazioni a livello dell'ipofisi, la ghiandola endocrina situata alla base del cranio (ipogonadismo secondario). Ma anche un grosso stress può incidere sulla produzione del testosterone, oppure un trauma fisico che danneggia i testicoli, come un grave incidente d'auto».

FAI L'AUTOTEST

Per stabilire se soffri di una carenza di testosterone, c'è una sorta di autotest che enumera i sintomi che devono metterti una pulce nell'orecchio. Riccardo Vaccari spiega quali possono essere i campanelli d'allarme di un possibile deficit:



Se sei un atleta professionista, puoi darsi che qualcuno ti offra preparati a base di testosterone per aumentare la tua performance. Questi preparati (nandrolone, testosterone enantato, propionato e cipionato), oltre a essere proibiti dal Coni sono estremamente dannosi per la salute. E sono tra l'altro facilmente rintracciabili nel sangue.

● Se si prende testosterone senza alcuna finalità terapeutica, sono numerosi gli effetti negativi sull'organismo: dalla ritenzione idrica all'ipertensione, dalla policitemia (aumento spropositato dei globuli rossi) all'aumento del contenuto sebaceo (cioè di grasso, ndr) della pelle, alla maggiore predisposizione all'aumento di volume della prostata.

● A livello psicologico, un surplus di testosterone aumenta in maniera considerevole l'aggressività. Questi sintomi peggiorano proporzionalmente al dosaggio di testosterone assunto.

● Anche con un dosaggio relativamente basso, invece, si verifica un effetto molto grave: si blocca la naturale produzione di testosterone. E ciò, alla lunga, può portare a impotenza e sterilità.

QUANDO DIVENTA DOPING



GLI AFRODISIACI

DEGLI ESPERTI

RISOTTO CON ZAFFERANO E MANDORLE

Fabrizio Malipiero, dietista ed esperto in scienza della nutrizione

Il riso dà pronta energia, le mandorle sono piene di vitamina E che assicura energia e ormoni, lo zafferano è un vasodilatatore da molti definito il "Viagra orientale".

STOCCAFISSO E MELOGRANO

Andrea Poli, nutrizionista Centro studi dell'alimentazione - Nutrition Foundation of Italy

Lo stoccafisso è ricchissimo di arginina, sostanza che migliora l'erezione dilatando i vasi sanguigni, il succo di melograno prolunga l'attività del nitrossido, il gas che causa l'erezione.

OSTRICHE

Aldo Franco De Rose, specialista urologo e andrologo a Genova e Roma

Le ostriche sono ricche di zinco, connesso a fertilità, potenza, desiderio e salute sessuale a lungo termine: ha un ruolo essenziale nella produzione di spermatozoi.

SEDANO IN PINZIMONIO

Pietro A. Migliaccio, docente Scuola alimentazione dell'Università di Roma e presidente Società italiana di scienza dell'alimentazione

Nel sedano è presente la protodioscina, sostanza che si libera con la traspirazione dopo mangiato e ha un effetto eccitante sulla donna.

TRENETTE CON SALMONE E ASPARAGI

Giuseppe Pensieri, osteopata e Zone Instructor

Il salmone affumicato prolunga gli orgasmi e aumenta i livelli di dopamina nel sangue, facendo crescere il desiderio sessuale.

I minerali dell'asparago aumentano la produzione di sperma.

POLENTA

Chiara Simonelli, sessuologa dell'Università La Sapienza di Roma e vicepresidente della Federazione europea di sessuologia

Nel mais (con cui si fa la polenta) è assente il triptofano, sostanza che causa sonnolenza e caduta del desiderio, mentre è invece presente la dopamina, forte stimolante della sessualità.

CIOCCOLATO

Pier Luigi Temporelli, cardiologo e presidente Cardiologia riabilitativa italiana

Il cioccolato contiene feniletilamina, la sostanza chimica che il cervello produce quando ci innamoriamo (migliora l'umore) e flavonoidi, che migliorano l'ossigenazione dei tessuti.

TARTUFO

Raffaella Pajalich, neuroendocrinologa ed esperta di psicoterapia cognitiva

Il tartufo emana un caratteristico e intenso profumo che agisce a livello cerebrale inducendo uno stato di benessere generalizzato e di attrazione verso l'altro sesso.

- Noti che il volume di un testicolo è inferiore all'altro.
 - Noti un calo del tuo desiderio sessuale nei confronti dell'universo femminile, a prescindere, magari, da un rapporto difficoltoso con la tua partner.
 - Soffri di una disfunzione erettile e non riesci a portare a termine un rapporto sessuale.
 - Il timbro della tua voce è o diventa femminile.
 - Noti una diminuzione della tua massa muscolare.
 - Hai pochissima barba.
- Se ti riconosci in due o più di questi sintomi, vai dall'andrologo e sottoponiti agli esami del caso.

LA TERAPIA
Già... ma c'è una cura per chi è carente di testosterone? «Nel caso in cui l'organismo non produca naturalmente questo ormone nel quantitativo sufficiente all'organismo maschile» spiega Morricono» si ricorre a una terapia sostitutiva. Si integra cioè questo deficit con un apporto esterno. Normalmente lo si fa tramite iniezioni intramuscolari ogni 2 o 3 settimane. Oppure con preparati più moderni, ma molto costosi, con un'iniezione una volta ogni quattro mesi. Esistono anche terapie orali, ma vengono in genere sconsigliate perché hanno un impatto negativo sul fegato. Un'altra possibilità è costituita dall'uti-

lizzo di cerotti (patch) che rilasciano testosterone e si applicano direttamente sullo scroto».

MOLLA IL FUMO E L'ALCOL
Anche un corretto stile di vita aiuta a produrre testosterone in maniera adeguata. Il fumo, per esempio, restringe le arterie del testicolo e ne diminuisce la funzionalità. Chi fuma produce quindi meno testosterone rispetto al non fumatore. Anche l'alcol in dosi eccessive riduce la produzione di testosterone: agisce infatti sia sui testicoli sia sull'ipofisi, influenzando negativamente la produzione di questo ormone. Quindi, non superare la dose di due bicchieri di vino al giorno.

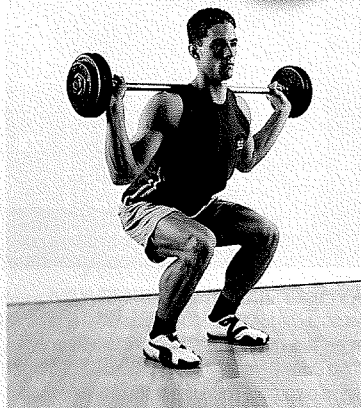
3 ESERCIZI PER IL TESTOSTERONE

con la consulenza di Emanuele Mattera, personal coach (yourpersonalkoach.it)

L'aumento del testosterone endogeno è direttamente proporzionale all'intensità e alla durata dell'allenamento: è fuori strada chi crede di migliorare la propria "virilità" facendo aerobica a ritmo di musica... Allenati col Power Lifting, disciplina imperniata su 3 esercizi (squat, distensione su panca piana, stacco da terra) fantastici per impegnare durante lo sforzo grandi masse muscolari e l'intera catena cinetica: notevoli quantità di peso per poche ripetizioni. I maggiori benefici dell'aumento di testosterone che si scatena con questo allenamento di potenza sono aumento notevole della forza e accrescimento muscolare. **Ma non superare mai i 50 minuti di allenamento, se no il testosterone diminuisce invece di aumentare!**

SQUAT

- 1 Posizionati sotto il bilanciere poggiandone la parte centrale sul trapezio.
- 2 Stacca il bilanciere dai suoi supporti.
- 3 Inizia la discesa facendo partire il movimento dall'anca e non dalle ginocchia, spingendo il bacino indietro e verso il basso.
- 4 Scendi fino a superare con il sedere la linea delle ginocchia di almeno 1 cm.
- 5 Inizia la risalita sempre facendo partire il gesto dal bacino.
- 6 Durante tutto l'arco di movimento mantieni la schiena inarcata e il petto in fuori e sguardo dritto.
- 7 Inspira mentre scendi, espira nella fase finale della risalita.



PER EVITARE INFORTUNI, IL GINOCCHIO NON DEVE SUPERARE MAI IN AVANTI LA PUNTA DEL PIEDE



METTI IN SICUREZZA LA SCHIENA SPINGENDOLA IL PIU' POSSIBILE CONTRO LA PANCA

DISTENSIONI SU PANCA

- 1 Posizionati sulla panca, sotto il bilanciere.
- 2 Afferra il bilanciere e spingi il petto in fuori avvicinando le scapole.
- 3 Punta la nuca sulla panca.
- 4 Poggia i piedi per terra senza mai alzarli.
- 5 Stacca il bilanciere dai fermi.
- 6 Inspira espandendo il petto il più possibile e inizia la discesa controllando bene il bilanciere, e lentamente. Mentre scendi cerca di spingere il petto verso la sbarra lasciando sempre le scapole ben serrate.
- 7 Tieni un attimo il bilanciere sul petto mantenendo la contrazione.
- 8 Spingi immaginando di spingerti lontano dal bilanciere, come se volessi entrare nella panca.



PER OGNI ESERCIZIO SEGUI LA REGOLA DEL 5X5: 5 SERIE PER 5 RIPETIZIONI

STACCO DA TERRA

- 1 In piedi, tocca il bilanciere con gli stinchi. Gambe più larghe delle spalle con i piedi rivolti verso l'esterno di 20/40°.
- 2 Accovacciati con le braccia distese all'interno delle cosce afferrando il bilanciere.
- 3 Estendi la schiena, serra le scapole e solleva la testa.
- 4 Inspira e inizia lo stacco immaginando di schiacciare i piedi nel pavimento.
- 5 Blocca le articolazioni di ginocchia,

anche, parte alta e bassa della schiena contemporaneamente, e non a pezzi. Impara a sincronizzare le varie parti del corpo.

- 6 Espira. Inspira e inizia la discesa piegando anche le ginocchia e lasciando sempre la schiena dritta con le scapole serrate.
- 7 Non molleggiare. Lascia il bilanciere a terra un secondo e poi riparti.