Testosterone e vita sana, armi contro il diabete

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Buone notizie dagli amici ormoni, questa volta sul fronte degli uomini. Il testosterone, unito a stili di vita sani, previene o riduce il diabete di tipo 2, in modo molto significativo. Un poderoso studio è stato condotto in sei città australiane su 1007 uomini, sovrappeso o obesi, con circonferenza addominale uguale o superiore a 95 centimetri (amici lettori, misuratevela subito!). I soggetti in studio erano di età compresa tra i 50 e i 74 anni. Avevano livelli di testosterone nel sangue di 14 nanomoli/litro o più bassi (qual è il livello del vostro testosterone?). Presentavano ridotta tolleranza al glucosio (80% dei soggetti) o un diabete di tipo 2 recentemente diagnosticato (20%) (a quando risale il vostro ultimo esame della glicemia?). Questi signori avrebbero dovuto seguire tutti un programma attivo per migliorare gli stili di vita, agendo quindi su un cardinale fattore di rischio per il diabete, quando errati, e su un altrettanto potente fattore di protezione contro il diabete, quando gli stili di vita sono appropriati. Sono stati poi divisi in due gruppi: il trattamento consisteva in una fiala intramuscolo che poteva contenere il testosterone undecanoato (1000 mg) o il placebo. La fiala è stata somministrata all'inizio dello studio, dopo 6 settimane e poi ogni tre mesi per 2 anni. Né i medici né i pazienti sapevano se la fiala contenesse l'ormone attivo o il placebo. In medicina, si descrive questo tipo di studio come randomizzato, doppio cieco e placebo controllato. E' considerato il più rigoroso dal punto di vista del metodo scientifico e il più affidabile dal punto di vista dei risultati clinici.

Gli uomini in studio hanno effettuato il programma stili di vita + testosterone o placebo per due anni, con accurato monitoraggio periodico. Entusiasmanti i risultati, appena pubblicati sul prestigioso Lancet Diabetes Endocrinology (Wittert et Al, Testosterone for diabetes mellitus, 2021). Ve li descrivo fra un secondo. Perché questi dati interessano milioni di uomini? Chiaro: il diabete è oggi una malattia metabolica in inquietante incremento nella popolazione mondiale a medio-alto reddito. Solo in Italia, gli ultimi dati ISTAT riportano una popolazione di circa 3.200.000 diabetici (uomini e donne) che sanno di esserlo, e circa un milione (!) che ancora non lo sa, ma in cui l'iperglicemia sta già facendo molti danni a livello del cuore e dei vasi, dei nervi, del cervello e degli arti inferiori. Favoriscono il diabete l'averne una familiarità per il diabete; l'essere sovrappeso od obesi, con prevalente accumulo di grasso in addome e incremento della circonferenza addominale; avere alimentazione ipercalorica e con eccesso di zuccheri (e alcol); essere sedentari o comunque poco attivi fisicamente. Il lockdown ci ha poi messo del suo.

L'insidiosità del diabete nasce dalla lunga fase preclinica, in cui la glicemia è alta e fa danni gravi e silenziosi fino a quando non emergono disturbi conclamati: il danno ai grandi e piccoli vasi (microangiopatia diabetica) e ai nervi (neuropatia diabetica), con lesioni serie e progressive alla retina, al cuore, ai reni, agli arti, fino alla gangrena e all'amputazione. Una malattia dunque serissima di cui viene poco compresa la grave pericolosità. Ecco gli incoraggianti risultati: stili di vita e testosterone hanno significativamente ridotto, meno 41%, ossia quasi dimezzato, la comparsa del diabete, mentre un altro 30% dei pazienti in studio ha visto ridursi il diabete già comparso. In parallelo alla normalizzazione della glicemia, grazie al testosterone e ai migliori stili di vita, i ricercatori hanno evidenziato molti altri benefici secondari ("secondary end-points"):

riduzione del peso e del grasso addominale, riduzione della massa grassa totale, aumento della massa muscolare e della forza muscolare della mano non dominante. Chicca fantastica, è stato dimostrato un significativo miglioramento della funzione sessuale: desiderio, qualità dell'erezione, intensità dell'orgasmo, soddisfazione nel rapporto e soddisfazione globale. Un bel premio, vero?

Il messaggio è chiaro: guardatevi allo specchio, pesatevi, misuratevi la circonferenza addominale, fate un esame di coscienza. Avete davanti un bivio: invecchiare alla disperata o rimettervi in forma. Se scegliete il bivio della vita, parlate con il vostro medico, fate due esami e se avete basso testosterone e glicemia mossa o alta, sapete che cosa fare, per realizzare un bel progetto di longevità in salute e godervi la vita molto di più, e più a lungo.