

Uomini obesi: il testosterone aiuta a ridurre il peso in eccesso

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

“Ho 48 anni e sono sposata da 15. Mio marito una volta era atletico e pieno di vita. Anche l'intesa sessuale fra di noi era molto appagante. Adesso invece è molto ingrassato, è sempre cupo, e credo che non mi desideri quasi più, visto che facciamo l'amore sì e no una volta al mese. Questa situazione mi pesa enormemente. Lei, professoressa, dice sempre che una donna senza ormoni è come una Ferrari senza benzina. Non sarà per caso vero anche per gli uomini? E' possibile che mio marito abbia un problema ormonale? Grazie di cuore per la sua risposta”.

Simonetta G. (Milano)

Gentile Simonetta, lei potrebbe aver colto nel segno: suo marito potrebbe infatti soffrire di una carenza di testosterone, una condizione nota come “ipogonadismo”, che interessa il 52,6% degli uomini obesi americani e il 29,3% degli italiani. Per avere conferma di questa ipotesi basta fare il dosaggio del testosterone totale e libero. Un basso livello di testosterone contribuirebbe a spiegare la stanchezza e l'umore nero, al limite della depressione, lo scarso desiderio sessuale, ma anche – e qui sta il dato più nuovo e interessante – anche l'eccesso di peso. Quest'ultimo, poi, aumenta le sostanze infiammatorie in circolazione nell'organismo, aggravando ulteriormente il quadro clinico e favorendo, nel lungo termine, l'insorgenza di malattie cardiovascolari, tumori e patologie neurodegenerative.

Come si è scoperta questa correlazione fra peso e testosterone?

Attraverso studi innovativi che evidenziano come la supplementazione di testosterone favorisca una sostanziale, costante e progressiva riduzione di peso. In particolare, uno studio tedesco di Farid Saad e collaboratori, pubblicato nell'ottobre 2013 su *Obesity*, indica che la perdita di peso è del 4,16% dopo un anno di cura, e ben del 13,57% dopo 5 anni. In questa ricerca 255 uomini, di età compresa fra i 33 e i 69 anni, con diagnosi di ipogonadismo, sono stati trattati per 5 anni con 1000 mg di testosterone undecanoato, in iniezione, ogni 12 settimane. L'obiettivo principale dei ricercatori, in realtà, era quello di curare la sindrome metabolica e il diabete di tipo due (“alimentare”), e di prevenire l'ictus, le ischemie e l'infarto miocardico: il calo di peso è stato quindi un risultato aggiuntivo, inizialmente non previsto. Un altro interessante risultato collaterale è che il testosterone riduce il rischio di cancro alla prostata: la percentuale di tumori evidenziata nello studio (3 casi su 255) è infatti molto più bassa (circa il 70% in meno) rispetto alla popolazione generale, non trattata con l'ormone.

Perché il testosterone aiuta a perdere i chili in eccesso?

Il testosterone è amico della linea perché:

- attiva la formazione di nuove cellule muscolari e inibisce la sintesi delle cellule adipose, favorendo l'aumento della massa magra e della forza fisica;

- ottimizza la capacità dei mitocondri, veri e propri "polmoni" cellulari, di bruciare le energie accumulate con l'alimentazione;
- migliora il metabolismo di zuccheri e grassi.

La perdita di peso indotta dalla correzione dei livelli plasmatici di testosterone risulta essere più stabile di quella favorita dalle diete e dai farmaci per dimagrire, ed è analoga a quella determinata dalla chirurgia bariatrica. In parallelo, come sottolineavo in apertura, il testosterone è amico dell'energia vitale, delle performance fisiche e mentali, dell'assertività, della passione amorosa e del desiderio sessuale.

Naturalmente, la terapia va integrata con adeguati stili di vita: un'alimentazione corretta, movimento fisico quotidiano, abolizione dell'alcol e del fumo. Solo così i risultati complessivi vengono ottimizzati nel tempo e alla riduzione del peso si associano reali benefici per la salute.

Esistono altri studi che comprovano l'efficacia del testosterone nel contenimento del peso?

Sì, uno dei più recenti porta la firma di Ahmad Haider e dello stesso Farid Saad, ed è in corso di stampa. Come ho già detto, la prima ricerca non era specificamente mirata allo studio degli effetti del testosterone sul peso, e quindi nel campione statistico includeva anche uomini normopeso. La seconda indagine è stata invece condotta selezionando da quel campione il sottogruppo di uomini effettivamente grassi od obesi (181 in tutto): i risultati confermano il positivo effetto del testosterone sul girovita, sul peso e sulla massa muscolare. Nelle prossime settimane approfondiremo il contenuto di entrambi gli studi nella rubrica "Aggiornamenti scientifici" di questo sito. Qui di seguito diamo intanto i riferimenti bibliografici.

Per concludere, il consiglio che le posso dare è di chiedere al vostro medico di fiducia di fare un controllo dei livelli plasmatici di testosterone totale e libero: basta un semplice prelievo del sangue. Dai risultati che emergeranno potrete impostare la corretta terapia che, lo ripeto, deve includere stili di vita sani. Nel giro di qualche mese, suo marito potrà ritrovare una buona forma fisica, il gusto di vivere e, insieme con lei, un'appagante intesa intima.

Riferimenti bibliografici

Saad F, Haider A, Doros G, Traish A.

Long-term treatment of hypogonadal men with testosterone produces substantial and sustained weight loss

Obesity (Silver Spring). 2013 Oct; 21 (10): 1975-81. doi: 10.1002/oby.20407. Epub 2013 Apr 22

Haider A, Saad F, Doros G, Gooren L.

Hypogonadal obese men with and without diabetes mellitus type 2 lose weight and show improvement in cardiovascular risk factors when treated with testosterone: an observational study

Obes Res Clin Pract (2013), <http://dx.doi.org/10.1016/j.orcp.2013.10.005> (in corso di stampa)
