

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się



- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Felieton](#)

Ratujmy mężczyzn



lekarzem medycyny męskiej

Wywiad z dr n. med. Ewą Kempisty-Jeznach,

Większość Pani pacjentów ma obniżony poziom testosteronu. Jakie są zatem prawidłowe stężenia tego hormonu?

Normy testosteronu zależą od przyjętych przez laboratorium jednostek, co jest dla mężczyzny nieco mylące. Najczęściej używaną normą na świecie są nanogramy na mililitr. I tak poziomy mieszczące się w granicach 3,5–8,6 uważa się za prawidłowe. Oczywiście z wiekiem poziom testosteronu spada, ale nadal powinien utrzymywać się w granicach normy. Jeśli w laboratorium stosuje się inne jednostki, należy poprosić personel o ich przeliczenie. Najlepiej badać swój poziom w godzinach porannych i zawsze w tej samej placówce. W ten sposób można łatwo porównywać wyniki w różnych odstępach czasowych i zdiagnozować tempo spadku lub wzrost testosteronu podczas zmian stylu życia. Mam tutaj na myśli sport i zdrowe odżywianie się, a także odpowiednie radzenie sobie ze stresem.

Jakie są fizyczne objawy obniżonego poziomu testosteronu u mężczyzn?

Testosteron odpowiada za męską sylwetkę z szerokimi ramionami i wąskimi biodrami, za muskulaturę i głęboki tembr głosu. Brak tego najważniejszego męskiego hormonu powoduje odkładanie się tkanki tłuszczowej w jamie brzusznej – jest to tzw. tłuszcz trzewny, który zwiększa ryzyko chorób układu krążenia. Niedobory testosteronu skutkują też zmianą rysów twarzy z męskich na zaokrąglone, owalne, podobne do kobiecych.

Spadkom testosteronu towarzyszą zmiany nastroju. Panowie stają się rozdrażnieni, niecierpliwi, wręcz agresywni. Jednocześnie wielu traci wigor, motywację i chęć do działania. Wskutek niedoboru testosteronu dochodzi do zaniku libido i zaburzeń potencji, co w końcowym etapie doprowadza do depresji. Mężczyzna ztraca cel w życiu, gubi się w swoim jestestwie.

Dlaczego poziom testosteronu spada u mężczyzn? Czy jest to częste zjawisko?

Świat mężczyzny zmienił się radykalnie w ciągu ostatnich 30 lat. XXI w. stał się okresem trudnych wyzwań dla mężczyzn. Globalizacja, rozwój informatyki, przebywanie na co dzień z iPhone'ami, iPadami i czytnikami e-booków, praca na różnych szczeblach w korporacjach, zakładanie własnych firm, a także skomplikowane życie prywatne z wyemancypowaną partnerką zmieniły świat mężczyzny i przeciętny poziom jego stresu. Przed laty spadek tego hormonu wynikał głównie z wieku. Oprócz tego był np. skutkiem cukrzycy, choroby metabolicznej lub ciężkich urazów jąder. Obecnie największym wrogiem testosteronu – a więc jestestwa mężczyzny – jest stres. Obserwuję, jak młodzi mężczyźni po 25. roku życia tracą swój najważniejszy hormon w zmaganiach z codziennymi stanami

napięć podczas wykonywania pracy zawodowej oraz w życiu prywatnym. To zatrwajające, ale mam wrażenie, że gatunek męski jest na wyginięciu.

Jak to się dzieje, że stres hamuje syntezę testosteronu?

Każda niepokojąca sytuacja pociąga za sobą podwyższenie stężenia kortyzolu, czyli hormonu stresu, który sprzyja odkładaniu tkanki tłuszczowej w jamie brzusznej. Ten tłuszcz, zwany trzewnym, jest wielką fabryką cytokin, substancji o działaniu prozapalnym, oraz hormonów i enzymów powodujących konwersję testosteronu do estrogenów, czyli kobiecych hormonów płciowych.

Podobno kolejnym ważnym czynnikiem wpływającym na poziom testosteronu jest powszechna obecność estrogenów w środowisku?

Niektóre rośliny, np. soja, podobnie działają na organizm jak estrogeny. Jedzenie produktów zawierających fitoestrogeny zwiększa zatem w organizmie mężczyzny poziom kobiecych hormonów. Oprócz tego źródłem hormonów może być mięso wołowe i wieprzowe, bo wskutek niedozwolonego dodawania do pasz estronu, czyli prekursora estrogenów, uzyskuje się szybszy przyrost masy mięśniowej i tłuszczowej u zwierząt hodowlanych. Przyrost masy mięśniowej uzyskuje się też, podając (niezgodnie z prawem) zwierzętom antybiotyki. Wprawdzie nie wpływają one na poziom testosteronu, ale prowadzą do selekcji bakterii antybiotykoopornych i negatywnie działają na organizm. Z danych Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi wynika, że w Polsce w 2013 r. zużyto aż 562 t antybiotyków - czyli o 8% więcej niż rok wcześniej. Aż 67% zużywanych antybiotyków stanowiły tetracykliny i penicyliny. Być może drobiu też to dotyczy. Niedawno przeczytałam o sporze między Krajową Radą Drobiarstwa a pewną firmą, która zamieściła na opakowaniach swoich wyrobów informację „bez antybiotyków”, sugerując, że inne kurczaki mogą je zawierać. Wiceprezes firmy twierdził, że antybiotyki są powszechnie stosowane w hodowli zwierząt rzeźnych, w tym drobiu, a ich użycie rośnie. Krajowa Rada

Drobiarstwa jednak zapewnia, że polski drób jest wolny od antybiotyków. Prawda zapewne leży pośrodku.

Źle się dzieje np. w Niemczech. Analizy przeprowadzone w Nadrenii Północnej-Westfalii wykazały obecność antybiotyków u 96% całego zbadanego drobiu. U niektórych ptaków stwierdzono nawet 8 związków chemicznych pozostałych po lekach z tej grupy. Wiele niemieckich badań wykazało, że leki podawano drobiowi nie tylko w celu zapobiegania chorobom, ale też jako doping wzrostu, co w Europie od 2006 r. jest zabronione. Obecna minister gospodarki Niemiec Ilse Aigner podjęła wraz z Niemieckim Związkiem Rolników i Centralnym Związkiem Hodowców Drobiu zobowiązanie zredukowania o 30% w następnych 5 latach zużycia antybiotyków w produkcji drobiu.

Więcej w miesięczniku „Wiedza i Życie” nr [03/2016](#) »

<http://laboratoria.net/felieton/24990.html>

Informacje dnia: [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej Nie trzymajmy](#)

[dzieci pod kloszem z tematem śmierci Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Partnerzy