

Profesor de Medicina y Jefe del Servicio de Endocrinología. Hospital Docente "Dr. Salvador Allende". Ciudad de la Habana – Cuba E. mail: alberto.quirantes@infomed.sld.cu

El excesivo peso corporal en los hombres tiende a bajar los niveles de la hormona llamada testosterona. Es la principal hormona masculina y al metabolizarse en el tejido adiposo se transforma en estrógenos, la principal hormona femenina. Mientras más grasa corporal se acumula en el cuerpo masculino, más aumenta la intensidad metabólica de esta transformación.

La testosterona aumenta el apetito sexual pero si el tejido graso sobrante disminuye sus niveles aumentando el de los estrógenos, se produce una disminución progresiva de este fisiológico deseo, afectando la frecuencia y la capacidad para la realización de un coito adecuado. Este perturbador trastorno puede también llevar a otros cambios desfavorables tales como la disminución del vello corporal.

GANAR LA BATALLA

Pero no todo está perdido pues se ha demostrado como la reducción del peso corporal aumenta nuevamente los niveles de la testosterona. Se realizó una investigación que incluyó a casi 900 hombres irlandeses de mediana edad con excesivo peso corporal y prediabetes. La prediabetes consiste en tener la glicemia elevada pero no tanto como para diagnosticar una diabetes, aunque también influye negativamente sobre la salud.

Los hombres del estudio fueron asignados a dos tipos de tratamiento para intentar bajar las libras sobrantes. A uno de los grupos se le indicó una dieta con menos grasa y calorías, así como la práctica de 150 minutos de ejercicio físico a la semana. A los otros se les indicó solamente tomar unas tabletas sin efecto sobre la pérdida de peso, pero sin ellos conocerlo.

LOS RESULTADOS

Dieta mediterránea y pérdida de peso

Escrito por Prof. Dr. Alberto Quirantes Hernández
Viernes, 23 de Noviembre de 2012 11:38

El primer grupo disminuyó 17 libras, casi 8 kilogramos, en el tiempo previsto. El resto no logró resultados. Cuando se cuantificaron los niveles de testosterona en el grupo de hombres con un estilo de vida saludable, aumentó en casi el 50% de ellos al cabo de un año. Es probable que si se alcanza el peso normal, todos retornen los niveles de la hormona a niveles adecuados. La tasa de testosterona baja no cambió en el grupo que solo tomó tabletas y no bajó de peso.

EL MEJOR TRATAMIENTO

En la reunión anual de la Sociedad Endocrina en Houston, Texas, donde se presentó esta investigación se planteó en relación a los hombres con exceso de peso corporal y niveles bajos de testosterona, como primero deben bajar de peso mediante dieta y ejercicio antes de acudir a tratamiento con testosterona para aumentar los niveles de esta hormona.

Además, perder peso también reduce o elimina el riesgo en los hombres prediabéticos de evolucionar hacia una diabetes. Adelgazar hasta llegar a un peso normal solo ofrece ventajas además de probables gratificaciones sexuales a los hombres decididos a emprender este alegre camino.