



## El declive de la testosterona: Una crisis en la masculinidad moderna

- Jorg Mardian
- [19/1/2023](#)

¿Qué impulsa el motor físico de un hombre? Las diferencias biológicas fundamentales entre el hombre y la mujer en cuanto a tamaño, fuerza, energía, resistencia, pensamiento y comportamiento están determinadas en gran medida por una poderosa hormona llamada testosterona.

El cuerpo de los hombres produce entre 10 y 20 veces más testosterona que el de las mujeres. Un declive gradual en el nivel de testosterona es algo normal en el envejecimiento, a veces llamado "andropausa" o "menopausia masculina". Aparte de esto, algo más ha estado sucediendo en los últimos 100 años.

Los hombres tienen menos testosterona hoy en día, y el declive parece precipitado. Un estudio realizado en Dinamarca demostró que los hombres nacidos en la década de 1920 tenían 14% más testosterona que los nacidos en la década de 1960. La revista *Healthy Cells* informó de que los hombres nacidos en la década de 1910 seguían teniendo más testosterona a los 70 años que los hombres nacidos en la década de 1940 a los 55 años. Según *American Greatness*, el joven estadounidense promedio de 22 años tiene hoy en día la virilidad que tenían los hombres de 67 años en el año 2000. En la década de 2020, los hombres jóvenes tendrán un 27% menos testosterona que sus antecesores.

A lo largo del siglo xx, los hombres (y las mujeres) han cambiado sustancialmente su dieta, consumiendo alimentos poco saludables repletos de sustancias químicas, incluidos estrógenos sintéticos como el ddt, el bpa y venenos agrícolas.

Los disruptores endocrinos pueden afectar drásticamente la vía hormonal, provocando desequilibrios, destruyendo células e interrumpiendo la producción de testosterona. De hecho, algunos son tan potentes que, en determinadas dosis, pueden prácticamente convertir a los animales machos en hembras (véase pnas).

Como los nutricionistas y los funcionarios del gobierno también difundieron la idea errónea de que la grasa en la dieta causa niveles elevados de colesterol, más hombres han estado realizando dietas bajas en grasa, que disminuyen sus niveles de testosterona entre un 10 y un 15% (*News Medical Life Sciences*). Mientras tanto, muchos toman estatinas para reducir los niveles de colesterol en la sangre, y el colesterol es el componente básico de la testosterona.

Permanecer despierto hasta tarde en la noche es otro hábito dañino, afirma un estudio de 2011. La testosterona de un hombre que duerme sólo 5,5 horas o menos cada noche durante ocho noches o más disminuye entre un 10% y un 15% aproximadamente. Las fases profundas del sueño ayudan a restablecer las funciones hormonales y de otro tipo, pero la dieta, la digitalización y otros factores están provocando falta de sueño e inquietud por la noche.

Los productos farmacéuticos también son nocivos para aproximadamente el 66% de los estadounidenses que los consumen. Muchos de estos fármacos se enlazan a la proteína corporal albúmina sérica, compitiendo con la testosterona por el transporte y reduciendo sus niveles generales.

Es probable que haya más causas, pero como afirma un artículo del *Telegraph* de octubre de 2022, nuestro estilo de vida moderno está incrementando todas las enfermedades físicas y mentales crónicas y agudas, asociadas a niveles más bajos de testosterona en los hombres.

Un declive en los niveles de testosterona por debajo de 300 ng/dl, una condición médicamente conocida como hipogonadismo, es capaz de apagar el fuego que hay en el interior de un hombre de mediana edad. Pero en lugar de introducir cambios en el estilo de vida, muchos recurren a las recetas de reemplazo de testosterona como la opción más fácil, donde los médicos suelen administrar inyecciones, geles cutáneos o parches que potencian la energía, el libido y el aumento del tamaño muscular.

Pero existen preocupaciones legítimas sobre la seguridad; la Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos pidió a los fabricantes de fármacos en 2015 que añadieran etiquetas de advertencia sobre el incremento del riesgo de infarto y derrame cerebral en los productos de terapia de reemplazo de testosterona. Otros riesgos son el cáncer de mama masculino, el cáncer de sangre, el agrandamiento de la próstata y la apnea obstructiva del sueño, según *Harvard Health*.

En términos sencillos, la testosterona es un vehículo químico que viaja por el cuerpo, transmitiendo mensajes para provocar los cambios necesarios para un funcionamiento adecuado. Sin embargo, a los varones de hoy en día se les dice que es una toxina que causa una agresividad elevada e intolerancia. Si usted escucha esas tonterías, es como si la educación, el pensamiento y los comportamientos apropiados se hubieran convertido en algo secundario frente a los furros hormonales masculinos, alimentando un debate nacional sobre la masculinidad y, en última instancia, sobre la identidad de Estados Unidos (*Forbes.com*).

Los varones de la generación del milenio, ya muy castrados en hormonas masculinas, afirman sentirse presionados para proyectar una imagen tradicional de hombría. Una encuesta de *YouGov* pidió a los hombres que se calificaran a sí mismos en una escala de "completamente masculino" a "completamente femenino". Sólo el 30% de los jóvenes de 18 a 29 años eligió "completamente masculino". En comparación con el 65% de los hombres mayores de 65 años.

Los hombres han renunciado a sus perspectivas y deberes masculinos, dejando a muchos afeminados, débiles y disfuncionales. Algunos incluso llegan a imitar a las mujeres, hasta el punto de

mutilarse el cuerpo.

Esta devaluación del hombre masculino moderno es una mala noticia para la sociedad. Lo que los hombres necesitan es un cambio positivo, y el secreto es un estilo de vida saludable.

El ejercicio es un gran antídoto, pero el tipo y la intensidad del esfuerzo son la clave. La testosterona reacciona al estrés corporal como mecanismo de protección frente a las cargas de actividad. Los esfuerzos intensos y constantes con ejercicios que estresan varios grupos musculares son especialmente eficaces, sobre todo el entrenamiento de resistencia de alta intensidad (con pesas o cardio) y el entrenamiento de resistencia (tctimed.com).

El ejercicio, combinado con el ayuno intermitente, puede aumentar la testosterona en un 400%. Un método consiste en comer al mediodía, a las 3 de la tarde y a las 6 de la tarde, y después nada hasta el mediodía del día siguiente. Esto permite que sus órganos, especialmente el hígado, descansen y equilibren las hormonas.

Para aumentar esta importante parte de su salud, mejore su dieta, coma muchas grasas saludables, expóngase al sol a diario, duerma lo suficiente y minimice el estrés. En otras palabras, siga un estilo de vida propicio para la buena salud y sus niveles naturales de testosterona se mantendrán altos toda la vida.