



VECTEEZY, REBEKAH GODDARD/LA TROMPETA

La testosterona en los hombres ha disminuido un 50% en 50 años

- Andrew Miiller
- [9/7/2026](#)

Los niveles totales de testosterona en los hombres disminuyeron un 54% entre 1972 y 2019, según un estudio presentado el martes en la conferencia de la Sociedad Europea de Reproducción Humana y Embriología.

- Los investigadores combinaron datos de seis estudios que involucraron a más de 118.000 hombres en Brasil, Dinamarca, Finlandia, Israel y Estados Unidos. Descubrieron que los niveles de testosterona están disminuyendo a un ritmo sin precedentes.

“Creo que tenemos una crisis importante en la salud reproductiva masculina, y actualmente no se le está prestando suficiente atención”, dijo el Prof. Hagai Levine de la Escuela de Salud Pública y Medicina Comunitaria Braun de la Universidad Hebrea-Hadassah. “Vimos una disminución de más del 50% en la testosterona total durante este período. Refleja una disminución de más del 1% cada año, por lo que esto no es una casualidad; esto no es un error estadístico”.

La disminución se ha acelerado desde el año 2000.

- Los investigadores dicen que el aumento de la obesidad y la diabetes son contribuyentes significativos, ya que el exceso de grasa corporal hace que el cuerpo convierta la testosterona en estrógeno. La obesidad global se ha más que duplicado desde la década de 1970. Los químicos disruptores endocrinos en productos cotidianos también pueden desempeñar un papel.

Los niveles de testosterona en picada son una señal de mala salud general. Y dado que la testosterona regula la producción de espermatozoides, el libido, la masa muscular, la densidad ósea, el estado de ánimo y el metabolismo, muchos expertos en salud están instando a mejorar el estilo de vida.

Formas basadas en evidencia para aumentar naturalmente la producción de testosterona incluyen:

- Sueño adecuado: la mayor parte de la testosterona se produce durante el sueño profundo/REM.
- Entrenamiento con pesas: los levantamientos compuestos aumentan tanto los niveles agudos como los basales de testosterona.
- Aptitud física: reducir el exceso de grasa preserva la testosterona.
- Nutrición de calidad: alimentos integrales ricos en vegetales, frutos secos, aceite de oliva y proteínas.

- Manejo del estrés: el cortisol crónico alto suprime la testosterona.
- Limitar el alcohol: el consumo de alcohol convierte la testosterona en estrógeno.
- Cuidado con los plásticos: los plásticos contienen químicos disruptores endocrinos.

El folleto del difunto Herbert W. Armstrong [Las siete leyes del éxito](#) dedica un espacio significativo a la salud física como parte del bienestar humano. Mejorar activamente su salud física puede ayudarle mental, emocional y espiritualmente.