TESTOSTERONE

Buona parte della salute di un uomo dipende dal testosterone, ma va fatta una premessa. Il corpo umano è un sistema incredibilmente complesso, che non possiamo ridurne le sue funzioni solo ad una molecola. Per questo motivo, ciò che andremo a vedere nelle prossime slide non influenza solo il testosterone, ma concorre al tuo benessere anche attraverso altre vie e meccanismi. In generale comunque possiamo riassumere le principali funzioni del testosterone in:

- Regolazione del desiderio e appetito sessuale
- Salute del tessuto osseo
- Regolazione e distribuzione di massa grassa e massa magra (muscolare)
- Forza muscolare
- Regolazione dei livelli globali di energia, resistenza alla fatica e cicli di riposo
- Produzione di sperma, globuli rossi e altre cellule del sangue
- Concentrazione e funzioni cognitive

TESTOSTERONE

Prima di ragionare su come possiamo migliorare i nostri livelli di testosterone, è importante considerare quali sostanze e comportamenti li peggiorano:

- Stress
- Insufficiente riposo / sonno
- Sedentarietà
- Obesità
- Cattiva o irregolare alimentazione (in particolare carenza di nutrienti essenziali quali zinco, vitamina D, acidi grassi omega-3, altre vitamine)
- Alcol, fumo e altre sostanze stupefacenti o psicoattive
- Eccessivo esercizio fisico (overreaching o overtraining)
- Esposizione a sostanze chimiche quali microplastiche, estrogeni sintetici, fitoestrogeni, pesticidi e molti prodotti cosmetici
- Ovviamente poi ci sono anche specifiche patologie, la cui trattazione va ben oltre gli scopi di questo corso. Se c'è qualcosa che non torna, ti invito a parlarne direttamente con me e valuteremo insieme se c'è indicazioni a un consulto medico specialistico.

TESTOSTERONE

Inoltre, eiaculare eccessivamente sembra essere associato ad un aumento della fatica cronica e ad un calo del testosterone, mentre praticare la ritenzione del seme aumenterebbe i livelli di testosterone.

- Ho usato volontariamente il condizionale perché non ci sono dati scientifici sufficientemente affidabili per trarre conclusioni definitive
- Un più consapevole uso della propria energia sessuale e dell'eiaculazione, associato a esercizio fisico e una dieta sana ed equilibrata, fa spesso riscontrare un aumento del benessere generale, dei livelli di forza ed energia, e anche dei livelli di testosterone
- Come sempre, invito a sperimentare cosa funziona meglio per te
- Puoi anche considerare di misurare i tuoi livelli di testosterone in laboratorio prima di iniziare un nuovo regime di comportamenti, pratiche e alimentazione che andrò a spiegarti nelle prossime slide

TESTOSTERONE

In generale, diversi studi hanno riscontrato che negli ultimi decenni si è verificato un calo progressivo dei livelli di testosterone negli uomini. Questa tendenza è stata oggetto di discussione nella comunità scientifica e può essere influenzata da diversi fattori.

- Come appena discusso, queste ricerche suggeriscono che cambiamenti nello stile di vita, come una dieta meno salutare, livelli di attività fisica ridotti, l'esposizione a sostanze chimiche nell'ambiente e maggiori livelli di stress, potrebbero contribuire a questa diminuzione.
- Inoltre, i fattori genetici, l'età e le differenze individuali influiscono sulla variabilità dei livelli di testosterone.
- È utile ripeterlo: se hai preoccupazioni sui tuoi livelli di testosterone, è consigliabile consultare un professionista della salute per una valutazione più dettagliata.
- Intanto, andiamo a vedere quali semplici cambi di stile di vita possono determinare un significativo miglioramento dei tuoi livelli di testosterone, con tutti i benefici che ne conseguono, in un lasso di tempo relativamente breve (settimane).

ESERCIZIO FISICO

Partiamo dall’elemento più importante: se vuoi stare bene, aumentare i tuoi livelli di energia, prevenire malattie e assicurarti un’anzianità in salute, devi fare esercizio fisico. Allenarsi regolarmente impatta in maniera positiva così tante aree della tua vita:

- Aumento della produzione di testosterone
- Controllo del peso corporeo e quindi prevenzione di tutte le problematiche associate ad un alterato peso e composizione corporea
- Riduzione dello stress (lo stress cronico a sua volta fa diminuire il testosterone)
- Miglioramento della sensibilità insulinica
- Promozione del sonno di qualità (fondamentale per il recupero e la regolazione ormonale, compresa la produzione di testosterone)
- Alleviamento della depressione e dell'ansia
- Aumento dell’autostima e autoefficacia

ESERCIZIO FISICO

Ok ma... quale allenamento?

- Il singolo fattore che più precisamente di tutti predice l'aspettativa di vita e il rischio di patologie è il livello di forza muscolare e la quantità di tessuto muscolare
- Il secondo fattore più importante è il livello di fitness cardiovascolare
- Per migliorare la forza, aumentare la massa muscolare e stimolare la produzione di testosterone, gli esercizi più efficaci sono:
    - Uso di sovraccarichi (sollevamento pesi) favorendo esercizi complessi che utilizzino grandi gruppi muscolari, e favorendo poche ripetute ad alta intensità
- Per migliorare la fitness cardiovascolare e stimolare la produzione di testosterone:
    - HIIT High Intensity Intermittent Training (allenamento intermittente ad alta intensità): circuiti tipo tabata 1' lavoro alta intensità - 1' recupero
    - L'alta intensità deve essere vicina al massimale
    - Possono essere usati altri intervalli, considerando che più breve l'intervallo e più alta deve essere l'intensità esercitata
    - Tempo di lavoro totale tra 20 e 30 minuti

ESERCIZIO FISICO

Ok ma... quale allenamento?

- Per migliorare la fitness cardiovascolare e ridurre la massa grassa, ma con scarso effetto sui livelli di forza e sulla produzione di testosterone:
    - Attività aerobica a bassa-media intensità
    - Tempi di lavoro più lunghi (minimo 1 ora)
- Attenzione che l'eccessivo esercizio fisico, soprattutto se con insufficiente recupero, può causare l'effetto opposto innescando una reazione di stress cronico con aumento dei livelli di cortisolo, che è "antagonista" del testosterone
- Questo è valido soprattutto per stress prolungati con carichi esagerati oppure per esempio in sport di endurance es. maratona, trail running, ecc.
- In ogni caso è sempre importante programmare il giusto recupero e riposo
- Idealmente allenati 3v/settimana; se vuoi allenarti di più fai attenzione a periodizzare bene gli allenamenti (sono disponibile per consigliarti come fare).

DIETA E ALIMENTAZIONE

Come accennato in precedenza, il sistema ormonale umano è molto complesso. Per questo prima di vedere quali cibi supportano il tuo benessere generale e più in particolare la produzione di testosterone, è importante sottolineare che alcol, zuccheri semplici, farine raffinate, conservanti, e carenza di fibre possono sregolare il tuo sistema ormonale con conseguenze sui tuoi livelli di energia e anche sulla produzione di testosterone.

Ciò detto, una dieta equilibrata e ricca di nutrienti può sostenere la salute generale e contribuire a mantenere livelli ottimali di testosterone. Ecco alcune linee guida generali per una dieta che può supportare il testosterone:

- Proteine preferibilmente da fonti vegetali oppure da carne magra, pesce, uova e latticini. Se opti per una dieta vegetale è importante assicurarsi di assumere i giusti livelli di proteine.
- Integrare grassi sani come quelli presenti in olio d'oliva, avocado, noci e semi. Gli acidi grassi omega-3, in particolare, sono importanti per la salute ormonale.
- Assicurarsi di ottenere abbastanza zinco dalla dieta, che è un elemento fondamentale per la sintesi del testosterone. Le fonti includono carne, frutti di mare, semi di zucca e noci oppure puoi valutare di integrarlo.

DIETA E ALIMENTAZIONE

- Ottenere abbastanza vitamina D che viene sintetizzata attraverso l'esposizione al sole ed in misura minore assorbita da cibi quali pesce grasso, uova, formaggi e latticini.
    - Attenzione: in Italia in inverno è estremamente difficile raggiungere i livelli minimi di esposizione solare, anche perché arrivano molte meno radiazioni utili. Per questo motivo è consigliabile assumere un integratore di vitamina D.
- Consumare alimenti ricchi di vitamina A come frutta e verdura colorate (carote, patate dolci, zucca, mango, albicocche) e verdure a foglia verde scuro come broccoli, spinaci, cavolo nero.
- Garantire un adeguato apporto di ferro attraverso cibi come carne rossa, fagioli, lenticchie, molluschi, spinaci. Combinare l'assunzione con vitamina C favorisce l'assorbimento del ferro (ad esempio il succo di mezzo limone per condire un'insalata di broccoli o spinaci, un frullato con arancia e spinaci, oppure una tisana al limone durante il pasto).
- Vitamine del gruppo B: cibi come carne magra, pesce, latticini, legumi, frutta, frutta secca e semi possono fornire vitamine del gruppo B essenziali.

DIETA E ALIMENTAZIONE

Vanno poi fatte altre considerazioni sul cibo oltre il modo in cui lo intendiamo normalmente in Occidente in termini di nutrienti e calorie. Nello Yoga e nell'Ayurveda esiste in concetto di Prana, ovvero di energia vitale che anima qualsiasi forma di vita.

- Moltissime pratiche yogiche e specificatamente il pranayama sono proprio delle specifiche tecniche per assorbire e aumentare il prana nel corpo
- Vi sono perfino racconti, alcuni documentati, di asceti indiani che hanno resistito per mesi senza cibo, estraendo il prana che gli serviva per vivere dall'aria che respiravano
- Alcuni cibi hanno più prana di altri, e sono quelli con più energia e potenziale di vita ovvero semi, germogli, miele, polline, frutta e verdura fresche. Questi cibi dovrebbero essere sempre presenti nella nostra dieta
- I cibi freschi e crudi sono sempre da preferire a cibi cotti o conservati
- I cibi più vicini a noi dal punto di vista genetico (quindi mammiferi > uccelli > pesci) sarebbero più complessi da digerire ed inoltre portano con loro un'impronta karmica molto più pesante (soprattutto se carnivori e più in alto nella piramide alimentare)

DIETA E ALIMENTAZIONE

Per questo ti suggerisco una serie di pratiche che non ho voluto includere nel “curriculum” di questo corso ma solo accennarle qui per invitarti a sperimentarle per vedere come il tuo corpo fisico, ma anche la tua mente e le tue emozioni, rispondono a questi cambiamenti. L’idea è proprio di sperimentare e darti il permesso di provare diverse sensazioni nel tuo corpo. Sii curioso: cosa e come cambia? Dove puoi trovare un vantaggio per te? Quali modifiche puoi mettere in atto per aumentare le tue prestazioni?

- **Dieta cruda vegetale.** Puoi decidere di mangiare solo cibi vegetali crudi per un pasto al giorno, oppure per un giorno intero. Se vuoi spingerti oltre, puoi sperimentare una dieta progressiva su 4 settimane togliendo da subito zuccheri, salumi, insaccati e cibi processati, e poi in ordine dopo una settimana la carne, dopo due il pesce, 3) prodotti derivati dagli animali (uova e latticini) e oli, 4) togliere qualsiasi cibo cotto. Puoi anche sperimentare e fermarti allo stadio che reputi più adatto.

DIETA E ALIMENTAZIONE

- **Introduzione al Digiuno nella Tradizione Yoga/Ayurveda**
- Il digiuno è una pratica antica, centrale nelle tradizioni yoga e ayurvedica, mirata a purificare il corpo e la mente.
- Ekadashi: significa "undicesimo giorno” ed è un giorno sacro di digiuno che si celebra l'undicesimo giorno dopo la luna piena e quella nuova (quindi due volte al mese)
- È considerato un giorno propizio per la purificazione fisica e spirituale.
- Durante Ekadashi, i devoti si astengono dal cibo e, a volte, dall'acqua, praticando la meditazione e altre discipline spirituali.
- Benefici fisici: migliora la digestione, disintossica il corpo, aumenta l'energia.
- Benefici mentali e spirituali: calma la mente, purifica il proprio rapporto con materia e desideri, favorisce la concentrazione e la crescita spirituale.

DIETA E ALIMENTAZIONE

- **Il digiuno intermittente** è un modello alimentare che alterna periodi di digiuno a periodi di alimentazione.
- Modalità comuni: 16/8 (digiuno di 16 ore e finestra alimentare di 8 ore), 5:2 (digiuno per due giorni non consecutivi a settimana).
- Benefici Scientificamente Provati:
  - Perdita di peso superfluo e grasso corporeo (miglioramento del metabolismo).
  - Migliora la sensibilità all'insulina e riduce i livelli di zucchero nel sangue.
  - Longevità e invecchiamento: Studi su animali mostrano che il digiuno intermittente può aumentare la longevità e ritardare le malattie legate all'età.
  - Salute cerebrale: Aumenta i fattori neurotrofici e può ridurre il rischio di malattie neurodegenerative.
  - Studi clinici hanno dimostrato miglioramenti nella salute cardiovascolare e nella riduzione dei marcatori di infiammazione.
  - Ricerca in corso sugli effetti a lungo termine sull’uomo.

DIETA E ALIMENTAZIONE

- **Il digiuno prolungato**,di tre-cinque giorni, comporta l'assunzione esclusiva di acqua e l'astensione totale dal cibo.
- Processi Fisiologici durante il Digiuno Prolungato
  - Autofagia: Processo di pulizia cellulare dove le cellule degradano e riciclano componenti danneggiati.
  - Chetonemia: Il corpo entra in uno stato di chetosi, utilizzando grassi come fonte principale di energia.
  - Detossificazione: Il corpo elimina le tossine accumulate (reset metabolico).
- Benefici: Migliora la funzione immunitaria, riduce l'infiammazione, favorisce la rigenerazione cellulare.
- Precauzioni: Non adatto a tutti; valutare condizione medica, prestare attenzione al graduale reinserimento di cibo al termine del digiuno.
- Effetti collaterali: Possibili sintomi di malessere, debolezza, mal di testa; importnza di una corretta reintroduzione del cibo.

INTEGRAZIONE

- **Tongkat Ali (Eurycoma longifolia)**
- Può aumentare i livelli di testosterone, migliorare la libido e ridurre lo stress.
- Dosaggio: 200-400 mg al giorno Preferibilmente prima dei pasti.
- **Tribulus Terrestris**
- Può aumentare il desiderio sessuale e migliorare la qualità dello sperma, ma le evidenze sull'aumento del testosterone sono contrastanti.
- Dosaggio: 250-750 mg al giorno in cicli di 8 settimane con pause per evitare tolleranza
- **Maca (Lepidium meyenii)**
- Conosciuta per migliorare la libido e la fertilità, ma non direttamente il testosterone.
- Dosaggio: 1.5-3 g al giorno diviso in due dosi, preferibilmente con i pasti (anche frullati)
- **Polline d'Api**
- Può migliorare l'energia e la vitalità, supportando la funzione endocrina, inclusa la produzione di testosterone.
- Dosaggio: 1-2 cucchiaini al giorno aggiunto a frullati, yogurt o acqua.

INTEGRAZIONE

- **Ashwagandha (Withania somnifera)**
- Può aumentare i livelli di testosterone e migliorare la fertilità maschile.
- Dosaggio: 300-600 mg di estratto concentrato al giorno in due dosi giornaliere
- **Fieno Greco (Trigonella foenum-graecum)**
- Può migliorare i livelli di testosterone e la forza muscolare.
- Dosaggio: 500-600 mg al giorno durante i pasti principali.
- **Arginina**
- Amminoacido che può aumentare la produzione di ossido nitrico, migliorando il flusso sanguigno e potenzialmente supportando i livelli di testosterone.
- Dosaggio: 3-6 g al giorno preferibilmente diviso in due dosi, una al mattino e una prima dell'attività fisica.

DIETA E ALIMENTAZIONE

Riassumendo, il minimo che ti consiglio di fare è:

- Ridurre o eliminare il consumo di alcol e tabacco
- Ridurre o eliminare lo zucchero (è difficile perché è una vera e propria dipendenza!
- Ridurre al minimo i cibi conservati o processati
- Ridurre la carne, soprattutto quella rossa, e cercare fonti sostenibili si allevamento etico non intensivo
- Aumentare la quantità di cibi crudi
- Sperimenta almeno una forma di digiuno
- E ovviamente, un'adeguata idratazione: minimo 2 litri di acqua al giorno, di più se ti alleni (la formula quando ti alleni prevederebbe pesarsi prima e dopo la seduta di allenamento, e bere 1,5 volte il peso perso. Quindi se perdi 1 kg dovresti bere 1,5 litri di acqua, meglio se isotonica con sali, entro un' ora dal termine)

SOLE

- L'esposizione al sole ha numerosi benefici per la salute generale, influenzando diversi aspetti del benessere fisico e mentale.
- **Vitamina D**
  - Produzione: La pelle sintetizza la vitamina D quando esposta ai raggi UVB del sole.
  - Ruolo: La vitamina D è essenziale per la salute delle ossa, il sistema immunitario e la regolazione dell'umore.
- **Testosterone:** Studi mostrano che livelli adeguati di vitamina D possono essere correlati a livelli più elevati di testosterone.
  - Stimolazione: L'esposizione al sole può aumentare la produzione di testosterone, migliorando la salute riproduttiva e la massa muscolare.
  - Studi: Ricerche indicano che gli uomini con livelli più alti di vitamina D tendono ad avere livelli più alti di testosterone.

SOLE

- **Equilibrio Ormonale**
  - Regolazione: La vitamina D influisce sull'equilibrio di altri ormoni, contribuendo a una migliore regolazione del cortisolo e migliorando l'umore.
  - Salute Mentale: L'esposizione al sole è associata a una riduzione dei sintomi di depressione e ansia, grazie alla produzione di endorfine e serotonina.

- **Raccomandazioni**
  - Tempo di Esposizione: Circa 15-30 minuti al giorno senza protezione solare per ottenere benefici ottimali, evitando però le ore più calde.
  - Supplementazione: In caso di insufficiente esposizione al sole, considerare l'integrazione di vitamina D su consiglio medico.

ESPOSIZIONE AL FREDDO

- L'esposizione al freddo è una pratica sempre più diffusa, nota per i suoi numerosi benefici sulla salute fisica e mentale.
- Benefici dell'Esposizione al Freddo (Doccia o Bagno Freddo 8-10°C)
  - Benefici: Migliorano la circolazione, aumentano l'energia e riducono l'infiammazione.
  - Testosterone: Studi suggeriscono che le docce fredde possono aumentare i livelli di testosterone, migliorando la funzione riproduttiva e la crescita muscolare.
- Criosauna (-100 -130°C)
- Metodo: Esposizione a temperature estremamente basse per brevi periodi (2-4 minuti).
- Benefici: Riduce il dolore muscolare, accelera il recupero e migliora il benessere generale.
- Testosterone: Può stimolare la produzione di testosterone e migliorare l'equilibrio ormonale.

ESPOSIZIONE AL FREDDO

- Effetti sul Profilo Ormonale
  - Cortisolo: L'esposizione al freddo può ridurre i livelli di cortisolo, l'ormone dello stress che è antagonista del testosterone (per riflesso quindi migliora il testosterone)
  - Endorfine: Aumenta la produzione di endorfine, migliorando l'umore e riducendo la percezione del dolore.
  - Adrenalina: Può aumentare i livelli di adrenalina, migliorando l'energia e la prontezza mentale.
- Raccomandazioni
  - Durata e Frequenza: Iniziare con brevi esposizioni (30 secondi a 2 minuti) e aumentare gradualmente la durata e la frequenza.
  - Precauzioni: Consultare un medico prima di iniziare, specialmente in presenza di condizioni mediche preesistenti.