



## Andropausa, i sintomi del calo degli ormoni maschili

L'**andropausa** è una fase della vita degli uomini che sopraggiunge in genere dopo i 40 anni e che si caratterizza per un **calo degli ormoni sessuali maschili** nel sangue, in particolar modo del testosterone.

Rispetto alla menopausa per le donne, l'andropausa determina effetti più lievi nel corpo dell'uomo; è comunque una fase di cambiamento che è bene affrontare con consapevolezza e, se necessario, con il supporto di una figura di riferimento che possa risolvere eventuali dubbi.

Ecco quindi quali sono i **sintomi dell'andropausa** più evidenti e come affrontarli nel modo migliore.

I **sintomi del calo di ormoni maschili** possono non essere improvvisi come quelli che caratterizzano la menopausa femminile: in realtà il confronto tra le due situazioni è inesatto, perché per gli uomini il calo di ormoni nel sangue è molto graduale e non fa venire meno le capacità riproduttive maschili.

In ogni caso si tratta di una fase della vita che comporta dei cambiamenti più o meno evidenti, sia a livello fisico che psicologico. I **disturbi legati alla carenza di androgeni nell'uomo** sono legati soprattutto alla sfera sessuale ma se presenti da tempo intessano anche l'apparato cardiovascolare: pur rimanendo intatta la capacità di procreare, infatti, può capitare che si avverta un calo del desiderio, erezioni modeste o assenti e riduzione del volume dell'eiaculato.

Pur essendo meno evidenti, però, non sono da sottovalutare i **sintomi dell'andropausa sull'intero organismo**. A seguito della diminuzione del testosterone, infatti, alcuni uomini possono aumentare di peso, accumulando adipe soprattutto su fianchi, addome e natiche a discapito della massa magra e dei muscoli; altre conseguenze possono essere alterazioni cutanee, diminuzione

dei peli corporei e dei capelli, sviluppo delle ghiandole mammarie e riduzione del volume dei testicoli.

Non solo: anche il metabolismo risente di questi cambiamenti. Gli **uomini in andropausa** possono essere maggiormente soggetti a fratture, in quanto la densità ossea tende a ridursi, e dovrebbero anche prestare maggiore attenzione alla dieta perché il colesterolo LDL (quello “cattivo”, per intenderci) ha la tendenza ad aumentare e di conseguenza cresce il rischio di sviluppare malattie a livello cardiovascolare.

I **sintomi del calo degli ormoni maschili** coinvolgono spesso anche la sfera emotiva: non è raro, infatti, che gli uomini che attraversano questa fase della vita siano più pessimisti, nervosi e irritabili, che si sentano poco energici e motivati, che lamentino una sensazione di malessere generale e una scarsa capacità di concentrazione e che possano anche cominciare a soffrire di depressione, insicurezza e diminuzione dell'autostima.

Tutti questi sintomi possono essere molto gradualmente e molto diversi da una persona all'altra: il modo migliore per affrontare eventuali disturbi legati all'andropausa è quello di rivolgersi con fiducia al proprio medico oppure ad un andrologo, che saprà valutare la situazione e intervenire, se necessario, nella maniera adeguata.