



## Sintomi iniziali dell'andropausa: quali sono e cosa fare

Avete superato i 50 anni e vi sentite affaticati e nervosi, avete problemi a dormire e un calo di interesse nei confronti dell'attività sessuale? Ci sono molte cause diverse che possono determinare questi disturbi, ma potrebbero anche essere i **sintomi iniziali dell'andropausa**, cioè del lento e graduale **calo degli ormoni maschili** che subisce ogni uomo a partire dai 50 anni circa.

### Sintomi iniziali del calo di ormoni maschili, a che età?

Come abbiamo già detto, i **sintomi iniziali dell'andropausa** possono essere avvertiti già a partire dai 40-50 anni di età sebbene il massimo di incidenza tra i 65-70 anni di età. Si tratta di un processo molto lento e graduale, che può durare anche decenni, al punto che molti uomini non si accorgono nemmeno dell'inizio del **calo del testosterone** e di altri ormoni coinvolti in questo processo, come ad esempio gli ormoni tiroidei.

### Come riconoscere i sintomi iniziali dell'andropausa

Riconoscere l'**inizio dell'andropausa** può non essere semplice: non esiste un test apposito e un basso livello di testosterone nel sangue non è sufficiente a formulare una diagnosi certa; anche i **sintomi iniziali del calo di ormoni maschili** sono variegati e coinvolgono diversi ambiti della funzionalità corporea. Vediamo i principali:

- **cambiamenti nella sfera sessuale**: di solito è proprio a causa di questo tipo di disturbi che si ricorre all'aiuto di un medico. Possono manifestarsi rallentamento della fase eccitatoria e

dell'erezione, calo della libido e della fertilità, attività sessuale ridotta, eiaculazione debole e minor volume dell'eiaculato, piacere ridotto nell'orgasmo.

Questi sintomi non si presentano in maniera improvvisa ma graduale, tanto da essere spesso imputati al normale processo di invecchiamento.

- **cambiamenti a livello fisico:** tra i **sintomi iniziali dell'andropausa** si possono annoverare anche riduzione della massa muscolare, obesità addominale, eccessivo sviluppo della mammella maschile (ginecomastia), riduzione della densità ossea, pelle più sottile, perdita dei peli del corpo.

- **cambiamenti nel sistema cardiocircolatorio e nervoso:** in questo caso i sintomi comprendono sudorazione, insonnia e disturbi del sonno, nervosismo e vampate di calore.

- **cambiamenti nell'umore:** in questo ambito si possono verificare diminuzione del senso di benessere, irritabilità, senso di stanchezza, scarsa energia mentale e fisica, piccole perdite di memoria a breve termine, riduzione della concentrazione, scarsa autostima, insicurezza, depressione.