

Il mito del testosterone e le terapie ormonali per uomini: l'ideale della "mascolinità potenziata" che ora dilaga attraverso i social

Sempre più uomini, anche giovani e sani, ricorrono alla terapia sostitutiva con testosterone per aumentare forza, prestazioni e sicurezza in sé stessi. Un fenomeno culturale amplificato dai social che rivela anche una doppia morale in fatto di terapie ormonali

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 17 luglio 2025)



Alla crisi del maschio si supplisce con la chimica. E poco importa che la crisi sia in gran parte solo un problema di percezione: gli effetti del testosterone sono reali. E in alcuni casi pericolosi. Negli ultimi anni, in particolare [negli Stati Uniti](#), ma anche nel Regno Unito, in Australia e [in Italia](#), sempre più uomini, di tutte le età, hanno iniziato ad **aumentare artificialmente i propri livelli di testosterone**, non per ragioni mediche, ma per migliorare le proprie prestazioni psicofisiche e **aumentare la propria «virilità»**.

La pratica fa parte di una tendenza più generale alla «**mascolinità potenziata**», cioè al **culto dell'ipermascolinità**. E rivela che il modo di vedere le terapie ormonali sostitutive cambia radicalmente a seconda di chi ne faccia uso: una dimostrazione evidente di ipocrisia.

Le terapie sostitutive con il testosterone sono prescritte dai medici agli uomini che hanno livelli di testosterone naturale troppo bassi o che declinano con l'età. Il cantante **Robbie Williams**, da sempre un'icona sexy, ha detto pubblicamente di averlo assunto perché la sua produzione naturale di testosterone si era abbassata.

Mentre il **podcaster Joe Rogan**, il più ascoltato al mondo e un punto di riferimento della [manosfera](#) (la comunità online di uomini che predicano il ritorno alla mascolinità

tradizionale), ha raccontato più volte di usare il testosterone, che è **un ormone steroideo**, come antidoto contro l'invecchiamento naturale.

«Mi faccio delle iniezioni di testosterone ogni settimana... Mi piace l'idea di ingannare la vecchiaia e la morte» ha dichiarato nel 2015 [in un'intervista a Rolling Stone](#).

«A 48 anni, il corpo non produce più tanto testosterone e mi sento meglio quando lo assumo. Non sto sostenendo che si debba assumere una dose iperumana, ma una dose responsabile su base settimanale apporta molti benefici alla salute generale, purché sotto la supervisione di un medico. Alcuni uomini non vogliono ammettere di averne bisogno.

È una questione di virilità: “Oh, prendi il testosterone da una bottiglia? Io lo prendo dai miei testicoli, fratello!”. Ma i medici che lavorano nel campo della medicina preventiva o che hanno studiato la terapia ormonale sostitutiva e gli ormoni bioidentici sono favorevoli perché migliora la salute» ha spiegato poi a Muscle and Fitness.

Mentre Rogan all'epoca (e giustamente) considerava l'assunzione di testosterone come una terapia farmacologica da fare sotto controllo medico, e doveva spiegare che non era una diminuzione della sua virilità, nel giro di pochi anni il modo di prendere il testosterone è in gran parte cambiato. Ed è diventato **un fenomeno "culturale"**, a causa della pressione crescente per un ideale di **mascolinità “potenziata”, iper-performante e dominante**. Sempre più giovani, in particolare su TikTok, raccontano di avere iniziato a prenderlo, in alcuni casi prima dei vent'anni, perché erano troppo mingherlini. Aumentare i livelli di testosterone nel sangue è diventato un modo per sentirsi finalmente «uomini abbastanza».

Nel gergo dei social si chiama «**testosterone maxx**ing», massimizzazione del testosterone: indica il tentativo, di solito non per motivi medici, di **aumentare i propri livelli di testosterone per diventare più muscolosi**, più energici, **più virili**. In altre parole: «più uomini».

Pratica un tempo diffusa soprattutto tra body builder e appassionati di palestra, negli ultimi anni l'assunzione di ormoni steroidei e in particolare di testosterone, si è andata diffondendo a un pubblico più ampio. Soprattutto grazie ai social: su TikTok, Instagram e YouTube, influencer del fitness e “life coach” spacciano il testosterone come **la chiave per arrivare a una vita di successo**. L'idea è semplice (e seducente): se ti senti stanco, insicuro o non riesci a ottenere risultati in palestra o nella vita, **il problema è il tuo testosterone basso**.

La soluzione? Aumentarlo. Subito.

«Secondo un rapporto, tra il 2020 e il 2024 i video TikTok contrassegnati con hashtag che promuovono farmaci simili agli steroidi hanno totalizzato oltre 580 milioni di visualizzazioni solo tra gli utenti statunitensi, il 72% dei quali giovani adulti tra i 18 e i 24 anni. Nello stesso periodo, tali video TikTok hanno raccolto quasi 90 milioni di visualizzazioni tra la stessa fascia d'età nel Regno Unito» [sintetizza il Guardian](#).

«Questa esposizione può avere conseguenze concrete. Una revisione sistematica pubblicata il mese scorso dai ricercatori della Flinders University ha scoperto che **l'uso dei social media legato**

all'aspetto fisico nei ragazzi adolescenti e nei giovani uomini era collegato a **maggiori possibilità di uso di steroidi**. Solo in Australia, il 2,3% dei giovani tra i 12 e i 17 anni ha assunto PIED («performance and image-enhancing drugs», farmaci per migliorare le prestazioni e l'immagine) ad un certo punto della propria vita, secondo i dati di un'indagine del 2022-23 condotta su oltre diecimila studenti dal National Drug and Alcohol Research Centre.

Nel complesso, l'uso non medico di steroidi anabolizzanti nel corso della vita in Australia è quasi triplicato, passando dallo 0,3% allo 0,8% della popolazione, nei 18 anni tra il 2001 e il 2019. I PIED sono vietati o illegali senza prescrizione medica in molti Paesi, tra cui l'Australia, ma basta entrare in qualsiasi palestra o fare una rapida ricerca su Google per trovarli».

Il linguaggio è fondamentale per questa evoluzione.

Parlare di «steroidi anabolizzanti» (gli ormoni che inducono la crescita muscolare e aumentano forza ed energia) fa pensare subito a sostanze artificiali, in quanto tali "rischiose" e in qualche modo addirittura fraudolente, una forma di doping. **Il richiamo al testosterone, invece, evoca il ritorno «naturale»** a una mascolinità ancestrale e primigenia. Anche se naturale non è (come non lo è nessun farmaco).

Negli Stati Uniti è diventato subito **un business**. «Stai facendo fatica a diventare l'uomo che hai sempre desiderato essere?

Potresti avere un basso livello di testosterone. Entra nella clinica Gameday Men's Health e ti ritroverai nella loro "tana maschile", una sala d'attesa arredata con poltrone in pelle nera, televisori e un frigorifero ben fornito.

Un infermiere ti farà un esame del sangue e controllerà se i tuoi livelli di testosterone sono normali. Se effettivamente sei carente, o se tecnicamente non lo sei ma manifesti sintomi di stanchezza, depressione o difficoltà ad aumentare la massa muscolare e ad avere resistenza durante i rapporti sessuali, ti somministreranno la prima dose di testosterone entro un'ora.

Presenta un amico e riceverai uno sconto di 50 dollari sul tuo prossimo trattamento settimanale» racconta l'Economist, secondo cui negli Stati Uniti ci sono ormai 375 franchising della clinica e «tra il 2019 e il 2024 **le prescrizioni di testosterone sono passate da 7,3 milioni a 11 milioni**».

Non solo: «In Texas, centro nevralgico della terapia sostitutiva con testosterone, (...) il servizio più popolare di Gameday, nell'ultimo trimestre dello scorso anno sono state prescritte più ricette che in tutto il 2021».

In generale, sempre più cliniche private specializzate nel "low-T" (basso testosterone) offrono diagnosi rapide e trattamenti ormonali anche a uomini sani, spesso tramite consulti online e pacchetti mensili a pagamento e con pubblicità che promettono miglioramenti fisici e sessuali spettacolari.

Il testosterone diventa un prodotto di consumo, una pillola magica da ordinare online. Ma **le terapie con il testosterone non sono prive di rischi**: possono ad esempio aumentare l'aggressività

e l'instabilità emotiva e se presi a dosi troppo elevate aumentano il rischio cardiovascolare e trombotico.

Ma soprattutto [possono causare infertilità](#) se non vengono somministrate con altri ormoni: «I medici vedono spesso giovani uomini che arrivano con livelli “sovrafisiologici” e che non sanno di essersi resi sterili» [scrive ancora l'Economist](#).

«Le cliniche che del testosterone vendono virilità. Alcuni uomini finiscono per diventare sterili. I promotori del fiorente business degli steroidi pubblicizzano un aumento delle prestazioni in palestra e a letto, ma **pochi parlano dei possibili effetti collaterali**» ha titolato il Wall Street Journal.

Le terapie ormonali ipermaschilizzanti per gli uomini si diffondono proprio mentre negli Stati Uniti è in corso **la crociata conservatrice contro le terapie ormonali** per le persone transgender. Le pratiche che vengono condannate quando a farle sono le persone transgender — prendere ormoni, rivolgersi a cliniche che li prescrivono in serie — sono accettate quando a farle sono maschi che vogliono sentirsi più uomini: un esempio lampante di due pesi e due misure.

Anche questo è il **segno di un'evoluzione culturale** che, soprattutto negli Stati Uniti, osteggia le minoranze lgbt+ considerate «devianti» e osanna l'idea patriarcale del maschio dominante grazie alla sua forza.