

Testosterone: la verità, vi prego, sull'ormone «da macho»

Aumenta le prestazioni atletiche e sessuali? Incide sulla capacità di leadership? E sull'umore?

Mentre negli Stati Uniti, dal 2019 a oggi, le prescrizioni della «molecola del desiderio» sono raddoppiate, in Europa gli endocrinologi dell'Imperial College di Londra invitano alla prudenza
(Fonte: <https://www.corriere.it/> 25 gennaio 2026)



Il **testosterone** è l'ormone «da uomo» per eccellenza, fondamentale per lo sviluppo dell'**apparato genitale maschile** e **dei caratteri sessuali secondari**, come i peli della barba, ed essenziale per la produzione di sperma; accresce forza e massa muscolare, promuove lo sviluppo e la forza delle ossa, è importante per il desiderio sessuale. Da qui a diventare la «molecola del desiderio» per gli uomini il passo è stato breve, grazie anche all'effetto degli *health influencer* che sui social ne magnificano le qualità: negli Stati Uniti dal 2019 ad oggi le prescrizioni sono raddoppiate e prosperano le «cliniche del testosterone» online, che hanno reso sempre più facile l'accesso ai tanti prodotti disponibili. Oltreoceano se ne discute parecchio: **alcuni lo giudicano una molecola utile per la prevenzione al maschile ma altri sottolineano che non è una pillola magica e, nonostante di recente sia stato rimosso dalla Food and Drug Administration il black box che associa l'uso dell'ormone a un maggior rischio cardiovascolare, l'impiego deve essere controllato.**

Più tristi quando i livelli scendono

Una cautela che trova consensi in Europa, dove endocrinologi dell'Imperial College di Londra hanno cercato di chiarire i tanti falsi miti che portano gli uomini a ritenerlo un toccasana per restare sempre giovani e «performanti». L'idea sbagliata che sia un ormone da «macho», per esempio, ha portato a credere che averne in abbondanza significhi essere più aggressivi, ma è un equivoco che nasce dal consumo degli steroidi anabolizzanti: prendendo testosterone in quantità di vari ordini di grandezza superiori al normale si può diventare più irascibili, ma nella variabilità fisiologica non ci sono differenze di temperamento né di prestazione atletica, come un'altra leggenda metropolitana vorrebbe.

«Non dipendono dal testosterone neppure le capacità di leadership o l'umore più sereno», scrivono gli inglesi. «Quando i livelli di testosterone scendono, perché per esempio viene tolto un testicolo per un tumore, si è meno positivi, più tristi e una terapia che riporti l'ormone a livelli ottimali è positiva per la serenità, ma prendere testosterone non cambia nulla se le quantità in circolo rientrano nella finestre di normalità (che sono molto variabili e cambiano parecchio in base all'età, *ndr*)».

Infarto e altri pericoli

Prendere testosterone in quantità quando non si hanno carenze conclamate può essere pericoloso per la fertilità perché rimpicciolisce i testicoli, riduce il numero di spermatozoi e porta a impotenza: un eccesso di testosterone come quello di chi fa largo uso di anabolizzanti per aumentare il volume dei muscoli aumenta anche il pericolo di danni cardiaci e infarto, malattie epatiche, problemi alla prostata, ipertensione e colesterolo alto, mal di testa, insonnia. Meglio insomma non assumere testosterone a meno che non ve ne sia un motivo clinico e cercare piuttosto di avere uno stile di vita sano, che ne mantenga la giusta quantità: la dieta, per esempio, è fondamentale e una ricerca della [Società Italiana di Andrologia \(Sia\)](#) ha dimostrato che basta cambiare alimentazione per tre mesi, puntando a una dieta a base di prodotti biologici ricca di cereali integrali, pesce azzurro, verdure, frutta secca e legumi per vedere quasi raddoppiare i livelli di testosterone.

Raccomandazioni per avere un buon livello

«Fare movimento, perché si riduce così l'ormone dello stress, il [cortisolo](#), che influenza negativamente la sintesi di testosterone», raccomanda Alessandro Palmieri, presidente Sia. «Inoltre è bene non fumare né esagerare con l'alcol, entrambi capaci di ridurre la produzione dell'ormone maschile; cercare di mantenere bassi i livelli di infiammazione generale, perché questa può incidere negativamente sul testosterone, per esempio tenendo sotto controllo malattie croniche come il [diabete](#) o le [cardiopatie](#) che si associano a uno stato infiammatorio. Occorre anche dormire a sufficienza, perché il testosterone è fortemente legato al ciclo sonno-veglia: il

massimo c'è al mattino presto e il minimo verso l'ora di cena, chi non riposa abbastanza o ha un lavoro a turni può essere più a rischio di avere livelli di ormone bassi. È importante poi **gestire l'ansia e lo stress** e prevenire la [depressione](#), che possono abbassare il testosterone».

Bisogna infine **accettare che con il passare degli anni i livelli di ormone diminuiscono**: il tasso di riduzione del testosterone attivo in circolo è dall'1 al 2 per cento annuo, a partire già dalla fine della terza decade di vita.

Come capire quando «ci vuole»

Quando serve dare testosterone a uomini non più giovanissimi con qualche sintomo di carenza? Basta dosare l'ormone nel sangue? Per rispondere gli esperti Sia hanno messo a punto il metodo TRACE (Testosterone REPLACEMENT), che «per aiutare il medico a decidere se dare o meno l'ormone tiene conto non solo dei suoi livelli ma anche di quelli di [LH](#) (l'ormone che fa produrre testosterone, *ndr*), di **sintomi prostatici, disturbi di erezione, malattie metaboliche e peso**», spiega **Tommaso Cai**, coordinatore dello studio. «Il metodo predice con buona accuratezza chi è a rischio di sviluppare sintomi rilevanti connessi al calo di testosterone, per valutare il rapporto costo-beneficio della cura: l'ormone infatti può favorire la **crescita di un carcinoma prostatico non diagnosticato**, perciò in chi ha una probabilità di tumore maggiore, anche se con testosterone basso, potrebbe essere utile optare per terapie più mirate a risolvere gli altri disturbi. Non è mai il caso di avventurarsi in un fai da te con anabolizzanti sperando di "ringiovanire"».

Leggi anche

- [In quali farmaci si trova il testosterone e a cosa serve](#)
- [Perturbatori endocrini: gli effetti \(negativi\) sui bambini, dove si trovano e come difendersi](#)
- [Fertilità, contro le microplastiche cibi di colore viola e rosso a tavola: proteggono l'apparato riproduttivo](#)
- [Tumore alla prostata, nuova terapia riduce il rischio di metastasi](#)