

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 associava 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 finestra 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](#)