

SAÚDE

Assim como as mulheres, homens também sofrem com a andropausa, só que calados

CARLA VIDAL

Com a expectativa de vida maior entre os brasileiros, alguns cuidados com o corpo e a mente se tornaram essenciais para que o envelhecimento natural das células e do corpo aconteça de uma maneira saudável e bem equilibrada. Mas, entre 40 e 50 anos, é impossível lutar contra o relógio biológico: alguns problemas começam a surgir como a diminuição dos hormônios sexuais. Nas mulheres é a conhecida menopausa e, nos homens, ainda tabu, a andropausa.

"A andropausa nada mais é que uma fase semelhante à menopausa, mas atinge especificamente os homens. Ela está ligada à diminuição da capacidade de manter relações sexuais e da perda gradativa da libido. Mas há outros menos conhecidos como distúrbios do sono, obesidade e perda da massa muscular", explica Jacqueline Serra, pós-graduada em medicina ortomolecular e antienvhecimento, e com especialização em modulação hormonal.

A queda da testosterona, principal hormônio sexual masculino, começa a diminuir por volta dos 30 anos, mesmo ainda em taxas bem pequenas.

"Homens com mais de 70 anos produzem somente um terço da testosterona", acrescenta a médica.

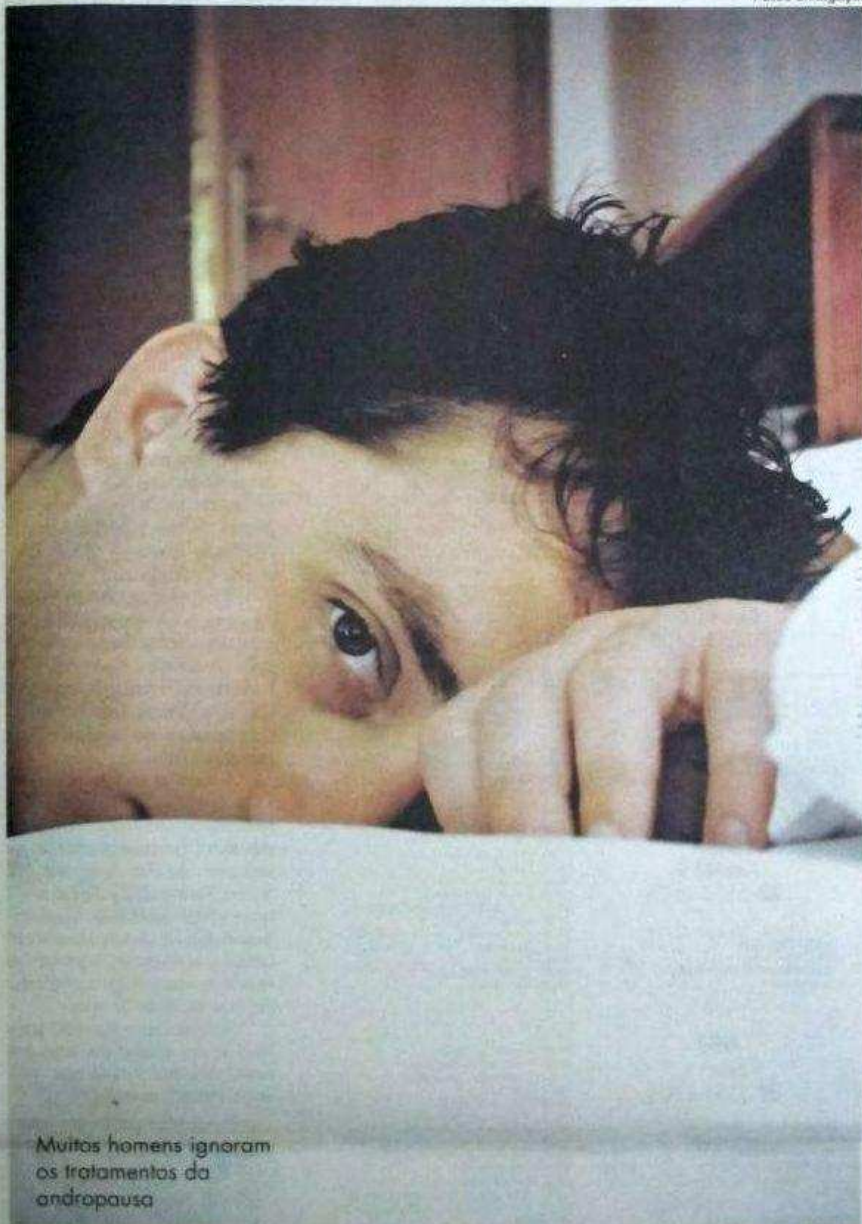
É recomendável, na meia idade, realizar avaliações laboratoriais para observar ou diagnosticar se já existe queda acentuada de testosterona. Esse exame é feito de forma minuciosa e se for constatado uma perda hormonal o aconselhável é buscar ajuda de um profissional especializado e realizar um tratamento de modulação hormonal. A reposição mais recomendada é feita através dos hormônios bioidenticos.

"Neste tratamento a dosagem de cada medicamento é feita de forma individualizada e com hormônios idênticos ao que o nosso organismo produz", explica.

Porém, além da reposição hormonal, a médica também sugere exercícios físicos regulares e uma dieta balanceada.

Uma realidade ignorada

Fotos divulgação



Muitos homens ignoram os tratamentos da andropausa

Consumir peixes de águas profundas ou Omega 3, que ingerido em grandes quantidades garante maior proteção de nossas células e, principalmente, do nosso cérebro. O Omega 3 ainda previne os processos inflamatórios do organismo, além de contribuir para a diminuição da produção de radicais livres.

Infelizmente, alerta a médica, alguns homens ainda ignoram ou se negam a realizar

os tratamentos adequados. A maioria associa andropausa apenas aos problemas relacionados à sexualidade. E muitos desconhecem os grandes benefícios da reposição hormonal, como ajudar no rendimento físico e intelectual, diminuir o peso e acabar com a famosa barriguinha de chope. E o desempenho sexual também tem grande melhora, diz.

"Alguns homens, por vergonha ou por simplesmente

não conhecerem, acham que é normal algumas alterações quando se chega a uma idade mais avançada. A busca de um profissional costuma ser em último caso. A normalidade realmente existe e a testosterona diminui com o passar do tempo. Mas, com a reposição hormonal, através dos hormônios bioidenticos, os benefícios ainda são muito crescentes, esclarece a médica. ■