

# ANDROPAUSIA

La andropausia, a diferencia de la menopausia, se da un plazo de tiempo más largo, por lo que los cambios de actitudes y síntomas no son tan radicales como en las mujeres. Además, el hombre, en contraste con la mujer, no pierde la fertilidad sino que sólo la ve disminuida. Al igual que la menopausia, es ignorada al confundir los síntomas con efectos del estrés que la persona tiene, algo así como una integración de los síntomas a los sucesos estresantes de su vida (carrera, finanzas, relaciones personales, hijos, entre otros). Sin embargo, sí cambia tu cuerpo, tu estado de ánimo y tu salud en general.

## ¿Por qué sucede la Andropausia?

La andropausia inicia cuando los niveles de Testosterona, conocida también como la hormona masculina, gradualmente comienzan a disminuir durante la adultez. A partir de los treinta disminuye alrededor de un 1 por ciento del total de testosterona del individuo. Alrededor de los setenta el nivel de testosterona pudo haber bajado a un 50 por ciento.

El otro componente de este fenómeno es el andrógeno fijador de proteína (suero de hormona sexual globulina fijadora, por sus siglas en inglés SHBG). Esta hormona aumenta cuando la testosterona disminuye, fijándose en ésta e inhibiendo su función.



# Síntomas de la andropausia

Estos son algunos de los síntomas más comunes de la andropausia. No les dan todos a todos los hombres y algunos inician desde muy jóvenes.

- Disminución de libido y en algunos casos disfunción eréctil.
- Cambios súbitos de humor
- Irritabilidad
- Aislamiento
- Fatiga y malestar general
- Ataques de calor
- Dificultad para dormir
- Síntomas de depresión
- Aumento de peso en el área abdominal
- Pérdida de masa muscular
- Dolor en las articulaciones
- Pérdida de cabello o cambio en la textura a más delgado
- Fragilidad de la piel
- Falta de concentración
- Pérdida de memoria

La menor cantidad de hormonas en los hombres se manifiesta a través de diversos síntomas: pérdida de masa muscular, deterioro de la capacidad intelectual (memoria y concentración), caída del vello corporal, disminución de la densidad ósea, cambios emotivos repentinos, alteraciones del estado de ánimo, desgana, trastornos del sueño, menor apetito sexual y aumento de los triglicéridos y el colesterol (con el consiguiente mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares). Un estado que se conoce como andropausia, para asimilarlo al proceso que vive la mujer, pero que presenta enormes diferencias con la menopausia. Y es que en el hombre no tiene un principio definido, se manifiesta de modo más lento y gradual (pasados los 60 años), no es estable en el tiempo y no presenta síntomas tan evidentes y generalizados como los que se suceden cuando la mujer pone punto y final a su capacidad reproductiva.



Esta capacidad, sin embargo, es mantenida por el hombre, que no ve interrumpida completamente su función testicular. Y si bien se trata de un fenómeno que sí puede ser tratado, o asistido por un especialista para vivirlo de la mejor manera posible, las consultas por este tema son muy pocas.

Los expertos explican que esto se debe, principalmente, a que el hombre no quiere hablar tan abiertamente de su sexualidad por temor a la ridiculización y al enfrentamiento de los trastornos de la libido. Sin embargo, no consultar a un doctor impide que haya un diagnóstico adecuado que valide un tratamiento con terapia hormonal o descarte otras enfermedades, como los trastornos de la glándula tiroides, déficit de vitaminas B12 o Vitamina D, diabetes e incluso una depresión.

Es así como, a pesar de que todavía no se ha extendido su uso, actualmente existe la posibilidad de administrar a los hombres una terapia hormonal con testosterona que alivie las molestias y reduzca los riesgos asociados a la disminución de la actividad de las gónadas; sin embargo, aún no existen resultados fiables de los beneficios a largo plazo de esta terapia y está absolutamente contraindicada en pacientes con cáncer de próstata o hepático. En todo caso, y al igual que en las mujeres, la recomendación para prevenir posibles trastornos es mucho más amplia y tiene que ver, básicamente, con un estilo de vida saludable y una correcta nutrición.

Recuerda siempre que el ejercicio físico y una alimentación equilibrada es la base para lograr un estado de bienestar y llevar una vida sana.



## ¿Cómo puedes mejorar los síntomas?

El ejercicio juega un papel muy importante en el proceso de producción de hormonas. Hacer yoga, nadar o correr (éste es un plan para corredores principiantes que detalla cada etapa para poder adquirir condición y el gusto por correr) por media hora te ayudará a aumentar la producción de hormonas y regulará mejor tu metabolismo.

Comer alimentos frescos y ricos en Vitamina y Minerales: verduras, frutas, huevo, linaza, carne magra, pollo, almendras. Reducir la ingesta de comida chatarra y procesada, ya que interfieren con la secreción de hormonas. Además, aumentan el nivel de toxinas en tu cuerpo. Las toxinas son promotoras del envejecimiento.

Evitar el alcohol, el tabaco y otras sustancias tóxicas. Toma en cuenta los síntomas descritos arriba y no olvides hacerte tu examen anual para que tu doctor y tú puedan evaluar en qué condición te encuentras, para hagas los ajustes necesarios logres tener una vida larga y sana.

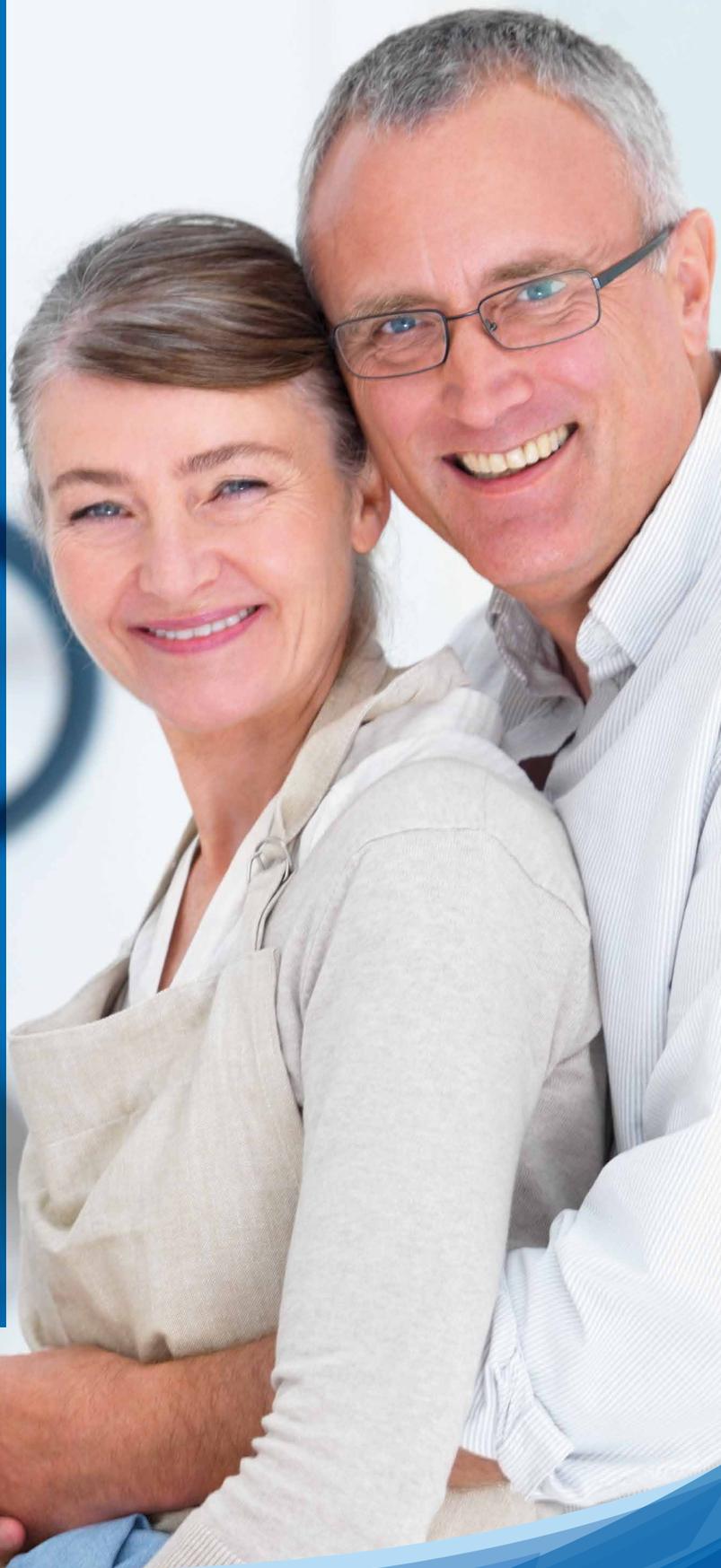


# Nutrición y Andropausia

La nutrición en la edad adulta se debe enfocar a mantener la salud y a prevenir el desarrollo de enfermedades, mediante el seguimiento de una alimentación variada, sana y equilibrada de acuerdo a la edad, sexo y actividad física particular. Los hábitos alimentarios saludables se han de combinar con unos hábitos de vida propicios que incluyan la práctica regular de ejercicio físico, así como la reducción de tóxicos como el alcohol, el tabaco u otras drogas.

La dieta a partir de esta edad, cuando no existen enfermedades asociadas, se limita a una alimentación equilibrada teniendo en cuenta ciertos matices:

- A la hora de comer, distinga entre hambre y apetito.
- Coma despacio, de manera relajada y dedique como mínimo 20 o 30 minutos a esta parte tan importante del día. En caso de estar preocupado, ansioso o enfadado, es mejor tumbarse en un lugar tranquilo, cerrar los ojos, respirar profundamente y relajarse; después, cuando uno ya está repuesto, dedicarse a comer.
- Fraccione la alimentación en varias tomas, como mínimo tres comidas principales (desayuno, comida y cena) y respete los horarios de las comidas (no se salte ninguna).
- Coma sentado en la mesa, de un modo tranquilo y ordenado (sin mezclar platos).
- Planifique los menús con antelación para poder prepararlos adecuadamente.
- Mastique bien los alimentos, ya que la digestión de muchos de ellos (cereales, patatas y legumbres) comienza en la boca. De esta manera se aprovecha más su valor nutritivo y se predispone al cuerpo hacia buenas digestiones.





- Los alimentos ricos en hidratos de carbono complejos (pan, arroz, pasta, legumbres y patatas) deben constituir la base de la alimentación siempre y cuando se ajusten las cantidades a las necesidades energéticas personales.
- Reduzca al máximo el consumo de productos excesivamente dulces por su riqueza en azúcares simples y calorías (sobre todo en caso de obesidad, diabetes o alteraciones de lípidos en sangre, como hipertrigliceridemia o hipercolesterolemia).
- Cuide el origen de la grasa de los alimentos.
- Conviene reducir la grasa saturada, abundante en carnes, huevos, lácteos enteros, mantequilla, nata o manteca, y más aún las grasas trans de bollería y productos precocinados. Tienen capacidad de aumentar los niveles de colesterol en sangre y de acumularse en las paredes de las arterias dificultando el paso de la sangre por ellas y aumentando el riesgo de desarrollar arteriosclerosis.
- Como contrapartida, aumente el consumo de pescado y consuma aceite de oliva preferentemente, ambos alimentos son ricos en ácidos grasos insaturados con indiscutibles cualidades dietéticas a la hora de reducir los niveles de triglicéridos y colesterol sanguíneos elevados.
- No abuse de la sal de mesa o de los alimentos ricos en sodio (embutidos, conservas, entre otros).
- Beba suficiente cantidad de agua (1,5 litros al día) para mantener el cuerpo bien hidratado y favorecer la función de los riñones.



# Lebasi y andropausia

Lebasi otorgara Los nutrientes necesarios ya que su absorción se ve disminuida a causa de los desajustes hormonales; sumándole los malos hábitos de alimentación los cuales provocan la disminución de estos nutrientes en el organismo.

El triptófano va a ayudar a que el organismo genere mayores concentraciones de serotonina; lo que ayudará bastante a los cambios de humor tan repentinos propios de la menopausia y andropausia ya que esta hormona se encarga de eso.

La Arginina ayudará a brindar protección a las arterias para evitar daños o complicaciones cardiovasculares generados por la disminución tanto de testosterona como de estrógenos. Este Aminoácido es vital para la liberación temprana de óxido nítrico (ON) en el área pélvica, lo que aumenta el flujo de sangre al pene (fundamental para lograr la erección).

A nivel sexual por medio de la Arginina la Vitamina C y E se presentara un aumento de la libido y una mayor circulación a la hora de la erección.

La Niacina o Vitamina B3 aumenta el diámetro de los pequeños vasos capilares con lo que aumenta el flujo de sangre a la zona (y como sabemos la erección se trata del llenado sanguíneo al pene). Además, es crucial para la producción de hormonas como la testosterona.

## ¿Cuánto LEBASI debo tomar?

Se recomienda tomar 1 cucharada sopera (8 g) cada dos horas.

