

Ponad ¼ Polaków nie wie, jakie funkcje pełni testosteron

Choć 73% Polaków deklaruje, że wie, jakie funkcje w organizmie pełni testosteron w organizmie, to jednak częściej niż co czwarty nie ma takiej wiedzy. Wśród tych, co rozpoznają funkcje tego męskiego hormonu ponad połowa wymienia pobudzenie wzrostu owłosienia ciała i twarzy (53%) oraz pobudzenie erekcji i produkcję spermy (52%). Dopiero na trzecim miejscu plasuje się odpowiedź, że kształtuje męską sylwetkę (41%). Co ciekawe w teście nt. świadomości działania testosteronu kobiety wypadają o 6% lepiej od mężczyzn – wynika z badania opinii ¹przeprowadzonego w ramach kampanii edukacyjnej „Mój testosteron”.

Testosteron jest głównym męskim hormonem płciowym. Odgrywa wiele istotnych funkcji w organizmie mężczyzny. Jest odpowiedzialny za męskie cechy płciowe takie jak: niski głos, wzrost włosów na ciele, zarost męski na twarzy, szerokie barki i wąskie biodra, ale i inne czynniki związane z produkcją nasienia czy rozwojem mięśni i kości – czytamy na stronie www.mojtestosteron.pl.

Ważne zdrowie fizyczne, ale i psychiczne

Utrzymanie prawidłowego poziomu testosteronu w organizmie mężczyzny jest ważne dla ogólnego stanu zdrowia zarówno fizycznego, jak i psychicznego. „Prawidłowy poziom testosteronu jest warunkiem satysfakcjonującej jakości życia, dobrego samopoczucia i sprawności seksualnej. Mężczyźni z prawidłowym poziomem testosteronu żyją dłużej i rzadziej występują u nich poważne choroby, takie jak cukrzyca, miażdżyca czy otyłość” – wyjaśnia dr n. med. Ewa Kempisty-Jeznach, lekarz medycyny męskiej, ekspert kampanii „Mój testosteron”. „Cieszy więc fakt, że ¾ zapytanych potrafi wyróżnić funkcje testosteronu. Jednak warto zaznaczyć, że są to dość popularne funkcje, takie jak: pobudzenie wzrostu owłosienia ciała i twarzy (53,3%), pobudzenie erekcji i produkcja spermy 51,6%, kształtowanie męskiej sylwetki o szerokich barkach i wąskich, jędrnych pośladkach (41,4%), bo już fakt wpływania na sprawność stawów i ich ruchomość wskazuje zaledwie 8,6% osób. Tylko 16,6% kojarzy testosteron w kontekście pozytywnego oddziaływania na psychikę. Niestety ponad 26% pytanych stanowczo deklaruje brak wiedzy o funkcji testosteronu” - dodaje.

Kobiety o owłosieniu, mężczyźni o erekcji

Odmienne obrazy roli testosteronu wyłania się z odpowiedzi w zależności od płci respondentów. Kobiety najczęściej wskazują funkcje testosteronu takie jak: pobudzenie wzrostu owłosienia ciała i twarzy (56,9%), aktywacja erekcji i produkcji spermy (49,6%) oraz kształtowanie męskiej sylwetki (46,2%). Z kolei mężczyźni na pierwszym miejscu wymieniają pobudzenie erekcji (54,1%), na drugim – wzrost owłosienia (48,9%), a na trzecim – wpływ na aktywność życiową mężczyzny, pomoc w byciu stanowczym i podejmowaniu decyzji (38,6%). Kształtowanie sylwetki znajduje się dopiero na piątej pozycji i ustępuje odpowiedzialności za płodność (37,2%). Ta ostatnia funkcja jest tak samo znana wśród kobiet (39,7%).

¹ Badanie zrealizowane w dniach 24.09 - 25.09.2019 przez agencję SW RESEARCH metodą wywiadów on-line (CAWI) na panelu internetowym SW Panel. W ramach badania przeprowadzono 818 ankiet z reprezentatywną grupą Polaków powyżej 18 lat.

„Wyniki badania są odzwierciedleniem pewnych schematów myślowych, które istnieją w społeczeństwie. Kobiety uznają testosteron za męski hormon, jest dla nich wyznacznikiem męskości, ale w pierwszej kolejności w kontekście wyglądu. Mężczyźni z kolei koncentrują się na względach seksualnych, jednak doceniają znaczenie testosteronu również w innych aspektach, które utożsamiają z cechami typowo męskimi, jak np. stanowczość w podejmowaniu decyzji” – mówi dr n. med. Kempisty-Jeznach.

Niedobór testosteronu

U większości mężczyzn poziom testosteronu obniża się już po 35. roku życia przeciętnie o 1-2% rocznie. Po 45. roku życia już co trzeci mężczyzna (ok. 34% mężczyzn)² może obserwować u siebie symptomy obniżonego poziomu testosteronu (z ang. TDS - Testosterone Deficiency Syndrome). Odsetek mężczyzn odczuwających obniżoną jakość życia co roku wzrasta. Przyczyną spadku testosteronu, oprócz postępującego wieku, są stres, brak aktywności fizycznej, niedobór snu i złe nawyki żywieniowe.

„Niedobór testosteronu oddziałuje na wiele sfer życia mężczyzny, rozpoczynając od obniżenia libido, zaburzeń erekcji, zmian nastroju od smutku i braku sił witalnych po rozdrażnienie i niecierpliwość, przez zmniejszenie masy mięśniowej i mineralizacji kości do zaburzeń metabolizmu takich jak: otyłość, szczególnie brzuszna, insulinooporność, cukrzyca i nadciśnienie. Jeśli mężczyzna rozpoznał u siebie któryś z objawów, powinien zgłosić się do lekarza. Tutaj czujnością może się wykazać także partnerka lub córka. Pierwszym krokiem pomocnym w ocenie objawów sugerujących niedobory testosteronu może być kwestionariusz ADAM³ – wyjaśnia ekspertka kampanii „Mój testosteron”.

Które z poniższych objawów zaobserwowałeś w ostatnim czasie u siebie?

1. Czy obserwujesz spadek popędu płciowego? TAK NIE
2. Czy odczuwasz brak energii? TAK NIE
3. Czy obserwujesz spadek siły mięśniowej lub obniżenie odporności na wysiłek fizyczny? TAK NIE
4. Czy odnotowałeś spadek zadowolenia z życia? TAK NIE
5. Czy obniżył Ci się wzrost? TAK NIE
6. Czy bywałeś smutny i/lub w złym humorze? TAK NIE
7. Czy wzwody członka są słabsze? TAK NIE
8. Czy zauważyłeś ostatnio obniżenie aktywności ruchowej? TAK NIE
9. Czy chce Ci się spać po obfitym posiłku? TAK NIE
10. Czy miałeś ostatnio trudności w wykonywaniu pracy zawodowej? TAK NIE

Jeżeli odpowiedź „TAK” odnosi się do pytań 1 - 7 lub dowolnych trzech, wynik testu ADAM wskazuje, że objawy z dużym prawdopodobieństwem są związane z niedoborem testosteronu (TDS). Należy skonsultować je z lekarzem.

Kwestionariusz ADAM dostępny również online: www.mojtestosteron.pl.

² Mulligan T, Frick MF, Zuraw QC, Stemhagen A, McWhirter C. Prevalence of hypogonadism in males aged at least 45 years: the HIM study. Int J Clin Pract. 2006 Jul 1; 60(7): 762–769.

³ Kwestionariusz ADAM (Androgen Decline in the Aging Male). Referencje: Mohamed O. The quantitative ADAM questionnaire: a new tool in quantifying the severity of hypogonadism, International Journal of Impotence Research (2010) 22, 20–24



Warszawa, 11 października 2019 r.

Kampania „Mój testosteron”

Kampania „Mój testosteron” ma charakter informacyjno-edukacyjny. Celem kampanii jest budowanie świadomości nt. testosteronu i jego funkcji w organizmie mężczyzny. Przewodnim tematem kampanii jest niedobór testosteronu (TDS) i wsparcie osób, których problem ten może dotyczyć. Ekspertem merytorycznym kampanii jest dr n. med. Ewa Kempisty-Jeznach - jedyny w Polsce lekarz medycyny męskiej z międzynarodowym certyfikatem Lekarza od Zdrowia Mężczyzn (Männerärztin CMI, Niemcy 2005). Autorka wielu publikacji i książek o zdrowiu mężczyzn „Książka tylko dla mężczyzn” i „Testosteron klucz do męskości”. Inicjatorem kampanii jest firma Besins Healthcare.

Więcej informacji na www.mojtestosteron.pl.

Kontakt do mediów:

Izabela Sałamacha

kontakt@mojtestostron.pl

+48609900492