

## Hormon gwałtu

Testosteron stał się sławny. Co prawda za sprawą nie najlepiej ocenionej przez krytykę polskiej komedii, ale za to w bardzo dobrym momencie

**Teraz będzie już wiadomo, czym usprawiedliwić soczysty język, przemoc i skłonność do bijatyk. Nawet Andrzej Lepper, nazywający niedawno odwołanego szefa KRUS "gówniarzem", może czuć się usprawiedliwiony. Zagalopował się? Nie liczy się ze słowami? Wszystkiemu winien testosteron...**

Choć wicepremier ma 53 lata i u większości mężczyzn w jego wieku szczyt wydzielania hormonów płciowych dawno już minął, subtelny wpływ tych substancji na umysł, popęd i zachowanie utrzymuje się dłużej. Dowiedziono na przykład, że zazdrość, podejrzliwość, a nawet nadmierna aktywność zawodowa może u dojrzałych mężczyzn wynikać właśnie z powolnego obniżania się poziomu testosteronu i hormonu wzrostu. Zresztą nasi krewcy politycy wcale nie muszą cierpieć na deficyt hormonalnego napędu. Okazuje się, że pomiędzy 20 a 80 rokiem życia u zdrowych mężczyzn dochodzi do redukcji stężeń testosteronu całkowitego o 51 proc., ale – cieszcie się, panowie! – zespół dolegliwości uwarunkowany spadkiem jego wydzielania ujawnia się zaledwie u 10–20 proc. sześćdziesięciolatków. Wszystko zależy od stanu zdrowia, trybu życia (bardzo niekorzystny jest stres!), aktywności fizycznej i sposobu odżywiania.

Gdy we wspomnianym filmie "Testosteron" pada z ekranu definicja tytułowego hormonu, wyłożona przez jednego z bohaterów z absolutną powagą (a nawet z pewnym żalem pod adresem natury), widzowie śmieją się do łez. Niesłusznie! Testosteron to męski hormon, który rzeczywiście "zmusza nas do ugania się za kobietami i sprawia, że jesteśmy wiecznie potencjalnymi mordercami i gwałcicielami". – Testosteron daje nam to, co jest konieczne i najlepsze dla mężczyzny, ale tylko w młodości, gdy jest go najwięcej – uważa znawca tej problematyki prof. Marek Mędraś, wiceprzewodniczący Polskiego Towarzystwa Andrologicznego. – I chwała Bogu, że jego poziom obniża się z wiekiem. Młodzieńczy poziom testosteronu mógłby zabijać. Na przykład kastraci nie mają go wcale – i średnią długością życia wyprzedzają pełnowartościowych samców o kilkanaście lat (w dodatku upływa im ono bez ryzyka wypadania włosów albo zachorowania na przerost prostaty). Ale na tym zalety braku hormonów płciowych się kończą.

## Wielka trójka

Natomiast lista spraw, które ma do załatwienia testosteron w męskim organizmie, jest imponująca – już w życiu płodowym reguluje aktywność genów i maskulinizuje mózg, w dzieciństwie kształtuje m.in. długość członka, następnie decyduje o potencji, zwiększa aktywność seksualną, dodaje energii. W końcu, aby mężczyzna stał się dostatecznie męski, zadań tych jest tak wiele, że nawet sam testosteron – z dobową produkcją w jądrach wynoszącą 7 mg – nie jest w stanie im wszystkim podołać. Dlatego wspierać go muszą: hormon wzrostu, dzięki któremu rosną mięśnie, oraz hormon DHEA (czyli dehydroepiandrosteron – steryd produkowany w nadnerczach, z którego powstają inne hormony płciowe).

Co prawda jedna z sentencji "Testosteronu", wypowiedziana wyjątkowo nie przez samca, lecz poczciwą gospodynię domową, głosi, że "chłop nie jest od orgazmu, tylko żeby na życie zarabiał", ale bez napędu, jaki daje mu wymieniony triumwirat hormonów, trudno to sobie wyobrazić. Co najlepiej widać u mężczyzn, którzy z wiekiem tracą życiowy zapał: popadają w depresję, czują się wyczerpani, gorzej śpią, wiotczeją im mięśnie, wreszcie zaczynają się problemy z erekcją. Andropauza? Eksperci zalecają daleko posuniętą ostrożność w szermowaniu tym terminem, choć tak wiele tłumaczy: andros z greki to mężczyzna, pauza – przerwa. – Nie ma przecież żadnej pauzy – irytuje się prof. Mędraś. – Ani hormonalnej, ani reprodukcyjnej. Jest tylko powolne obniżanie się wraz z wiekiem poziomu hormonów, głównie testosteronu. Określenie andropauza to kalka językowa kobiecej menopauzy. W kontekście mężczyzn wysoce niefortunna, bo nie oddaje biologicznej rzeczywistości.

Główna różnica polega na tym, że na niedobory hormonalne każdy mężczyzna reaguje indywidualnie i zróżnicowanie to bywa daleko bardziej posunięte niż w przypadku kobiecego klimakterium. Stąd dolegliwości pojawiają się raptem u co piątego mężczyzny, zaś u ich partnerek – niemal wszystkich (choć z różnym nasileniem). W dodatku niepokojące symptomy nie wybuchają nagle. Są tak dyskretne, że istnienie jednolitego stanu towarzyszącego andropauzie wywołuje niekończące się dyskusje.

Co ciekawe, niemiecki uczony August Werner opisał zespół jej objawów (i to na łamach prestiżowego pisma medycznego JAMA) już w 1939 r. – a eksperci nadal się spierają, jaka powinna być definicja męskiego klimakterium. Liczne badania wskazują, że powolny spadek stężeń hormonów płciowych i anabolicznych rozpoczyna się wnet po rozpoczęciu czwartej dekady życia (np. w porównaniu z grupą wiekową 20–25 lat, u mężczyzn 60-letnich poziom DHEA jest trzykrotnie niższy), ale u niektórych nawet w dziewiątej dekadzie stężenia tych substancji mieszczą się w zakresach normy dla młodych, zdrowych synów i wnuków. Wynoszą one dla testosteronu 7,6–34 nmol/l (2,2–9,8 ng/ml) i dla DHEA 13,8–27,7 nmol/l (4,0–8,0 ng/ml); uwaga: badanie powinno być wykonywane rano, przed godziną 9, kiedy hormony wydzielane są w największej ilości.

## Fontanna młodości

Czy zatem mężczyźni w pewnym wieku powinni stosować kurację hormonalną? Jeśli przechodzą przełom emocjonalny podobny do kobiet, to nie ma wielu przeciwwskazań, by swoją męskość wzmocnić. Przynajmniej przeciwwskazań psychologicznych, zakorzenionych w stereotypie prawdziwego samca, który wstydi się faszerować chemią mającą mu pomóc przezwyciężyć emocjonalne kłopoty. Bo jeśli chodzi o bezpieczeństwo stosowania hormonów, to niestety są ograniczenia i decyzja o rozpoczęciu hormonalnej terapii zastępczej w okresie andropauzy wymaga wykluczenia rozmaitych chorób (m.in. nadciśnienia tętniczego z powikłaniami, raka prostaty, schorzeń hematologicznych).

Prof. Mędraś twierdzi, że prawdziwa andropauza bardzo dobrze reaguje na leczenie testosteronem i jeśli nie przynosi ono oczekiwanego efektu, to po prostu nie była to andropauza (a np. depresja). Problem w tym, że dobrego preparatu, wygodnego w stosowaniu – który można by rzeczywiście nazywać eliksirem młodości – nadal nie ma. Są preparaty doustne i domięśniowe (w planach – podawane do nosa), ale najwygodniejsze plastry i maści z testosteronem nie są jeszcze dostępne w Polsce (można je sprowadzać z zagranicy, ale są dużo droższe). Nie znalazła także zastosowania kuracja andropauzy hormonem wzrostu. – To bardzo drogi hormon – uzasadnia prof. Marek Mędraś. – A w sensie naukowym nie ma pewności, czy jest rzeczywiście skuteczny i jak niebezpieczne mogą być długotrwałe kuracje odmładzające tym związkiem. Nie ma rzetelnych badań z udziałem licznych grup pacjentów, takich, jakim poddane były kobiety w związku z ich hormonalną terapią zastępczą.

Pogląd naszego eksperta potwierdzają producenci hormonu wzrostu, którym najwyraźniej wystarcza jego sprzedaż dla wąskiej grupy chorych dotkniętych karłowatością czy zespołem Turnera. Wytwarzanie tego leku jest kosztowne, rynek zbytu ograniczony, a jeśli producent nie przewiduje odpowiednio dużej sprzedaży – nie opłaca mu się inwestować w badania naukowe.

Na rynku suplementów nie brakuje natomiast preparatów szeroko reklamowanych jako cudowne pigułki zwiększające męski wigor, zawierające na przykład DHEA lub melatoninę, które każdy może sobie kupić bez recepty. Czy są bezpieczne? – Proponowane w nich dawki są niezwykle małe, na granicy skuteczności – Rozsądna zasada uczy, aby każdy związek o działaniu hormonalnym, jeśli ma być stosowany długotrwałe i w znaczących dawkach, był ordynowany przez lekarza z przestrzeganiem wszystkich reguł zalecanych w kuracji testosteronem. – twierdzi prof. Mędraś.

Stąd wniosek, by korzystać z nich z jednej strony ostrożnie, a z drugiej – bez większych nadziei, iż mogą zapewnić drugą młodość. Nazywanie ich cudownym eliksirem przedłużającym życie, a nieraz fontanną młodości, to stanowcza przesada. Przed rozpoczęciem kuracji lepiej zasięgnąć opinii endokrynologa i zbadać poziom hormonów płciowych, gdyż zanim zanurzymy się w takiej fontannie, warto zadbać, by się w niej nie utopić.