

Guida

Ormoni

Ormoni:
messaggeri
del nostro
organismo

Felicità o stress, fame o sete: gli ormoni fungono da messaggeri chimici e sono coinvolti in molti processi corporei. Qui trovate informazioni utili e consigli.

Scoprite ulteriori contenuti interessanti sui nostri canali digitali.



Blog
→ helsana.ch/it/blog



Newsletter
→ helsana.ch/it/newsletter

Social media

→ [instagram.com/helsana.svizzeraitaliana](https://www.instagram.com/helsana.svizzeraitaliana)
→ [facebook.com/helsana.it](https://www.facebook.com/helsana.it)

La consulenza sulla salute di Helsana

La nostra consulenza sulla salute è disponibile gratuitamente per tutti coloro che possiedono un'assicurazione integrativa Helsana. Che si tratti di alimentazione, di esercizio fisico o di come affrontare una diagnosi ricevuta, da noi troverete risposte competenti e su misura alle vostre domande sulla salute.

→ helsana.ch/consulenza-sulla-salute

☎ 058 340 15 69

Con la vostra telefonata prestate il vostro consenso alle condizioni di utilizzo e alle disposizioni in materia di protezione dei dati della consulenza sulla salute di Helsana.

CONOSCENZE

4 Fatti e cifre

Surreale, ma vero

6 L'orchestra dell'organismo

Un'armonia quasi sempre perfetta

8 Buona regolazione

Breve spiegazione del nostro sistema ormonale

10 Quali ormoni ci sono?

Undici sostanze in breve

12 Momenti che lasciano il segno

In queste fasi della vita gli ormoni hanno un ruolo determinante

22 Squilibrio

Riconoscere e trattare i disturbi

26 La forza degli ormoni

Stimolatori naturali e sintetici a confronto

28 «Il nostro stile di vita può influenzare gli ormoni»

Intervista con l'esperta sull'influenza tra psiche e ormoni

32 Il mondo degli ormoni

Il potere di queste piccole sostanze

CONSIGLI

42 Influenza positiva

Consigli per il vostro equilibrio ormonale

48 Attenzione, sostanze nocive

Queste sostanze chimiche possono alterare il sistema ormonale

52 Il diabete si può evitare

Prevenire, riconoscere ed evitare

56 Vero o falso?

Miti sugli ormoni sottoposti a verifica dei fatti

ESPERIENZE

20 Menopausa precoce

Un esito inaspettato

50 Morbo di Hashimoto

Cosa significa avere una tiroide malata

60 Testosterone insufficiente

Il racconto di un uomo

Fatti e cifre

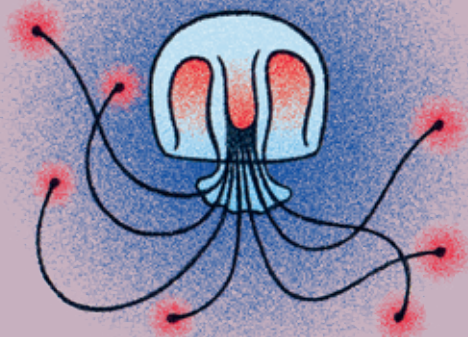
100(0)

Attualmente si conoscono circa 100 diversi ormoni. Si presume però che esistano almeno 1000 di queste sostanze messaggere, che garantiscono che tutto funzioni correttamente nel nostro corpo.



Sostanze attrattive

I maiali da tartufo ne sono attratti e noi esseri umani non siamo da meno: i feromoni sono sostanze attrattive di cui non sentiamo attivamente l'odore, ma che percepiamo inconsapevolmente.



Eterna giovinezza

Un tipo di medusa che vive a Maiorca è immortale dal punto di vista biologico. Ringiovanisce costantemente. Gli ormoni che regolano questo processo sembrano essere sostanze simili al nostro ormone della crescita.

L'allegria fa venire fame

Ridere fa bene, anche al nostro appetito. Le risate aumentano gli ormoni che stimolano l'appetito nel sangue, analogamente all'esercizio fisico.



Ahiaaaa!

Sia il testosterone maschile sia l'estrogeno femminile riducono la nostra percezione del dolore.

Tuttavia, durante il ciclo femminile i livelli di estrogeno variano, modificando quindi anche la resistenza al dolore.



Il nostro motore

Il termine ormone deriva dal greco ormào, che significa stimolo. Infatti, gli ormoni sono il motore del nostro metabolismo e della nostra crescita.

Trasformazione improvvisa

In un paese della Repubblica Dominicana, in alcuni casi i bambini sviluppano gli organi genitali maschili solo durante la pubertà. Ciò è causato dalla carenza di un enzima.

Bacio

Quando un uomo e una donna si baciano, si allineano a livello ormonale. Nell'uomo il livello di testosterone cala, nella donna aumenta.

Come, scusi?

Con l'avanzare dell'età, l'udito delle donne peggiora molto meno rispetto a quello degli uomini. Si suppone che gli ormoni femminili proteggano le orecchie da una rapida perdita dell'udito.



Bomba sexy

Nel 1994 alcuni scienziati statunitensi proposero vari progetti per armi chimiche non letali. Una di queste armi era la «Sex Bomb», che avrebbe dovuto istigare i soldati nemici a compiere atti sessuali comuni.

L'orchestra dell'organismo

I nostri ormoni sono spesso in perfetta armonia. Ogni tanto, però, vanno fuori tempo.

CONSCENZE



«Gli ormoni determinano la nostra vita. Influiscono sul nostro metabolismo e sul nostro sonno, sulla sensazione di fame e sullo stato d'animo, sulla fertilità e persino sulla scelta del partner. Questi piccoli messaggeri comandano tutte le funzioni corporee e non solo. L'equilibrio ormonale è sempre in movimento: oscilla a seconda del momento della giornata, della fase o delle condizioni di vita – in neonati, bambini, donne e uomini.

Un sano equilibrio ormonale è fondamentale per il nostro benessere e la nostra salute. Il nostro equilibrio ormonale può essere alterato in molti modi, ad esempio a causa di stress eccessivo, farmaci o tumori, con conseguenti malattie e disturbi. Fortunatamente, grazie alle terapie ormonali oggi è possibile curare con successo molti disturbi, tra cui diabete, malattie tiroidee, sterilità e problemi legati alla menopausa.

Dalla mezza età i cambiamenti ormonali possono causare problemi di salute sia nelle donne che negli uomini: stanchezza, disturbi del sonno, aumento di peso, atrofia muscolare. Ciononostante, molte persone esitano ad affrontare il tema della terapia ormonale, perché hanno paura dei possibili effetti collaterali. Un dato sorprendente, se si pensa a quanto gli ormoni influiscono su di noi.

Spesso gli ormoni vengono sottovalutati e fraintesi dalle e dai pazienti. È importante affrontare questo argomento e informarsi. Questa Guida punta ad accrescere la consapevolezza in merito alla rilevanza degli ormoni e a illustrare quanto sono importanti per tutti noi – in ogni fase della vita e a ogni età.» ●

CONSCENZE



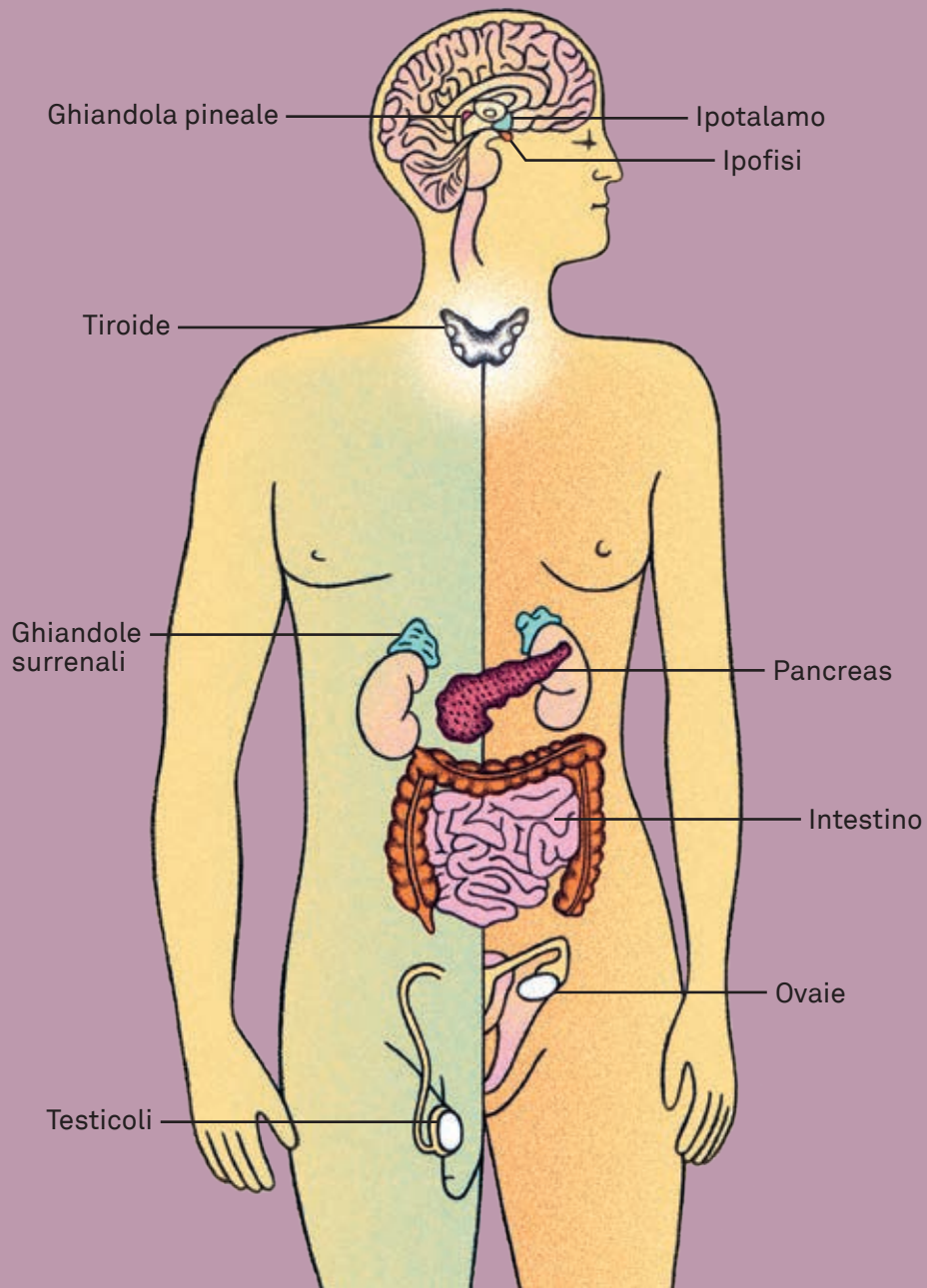
Dott. med.
Susanna Weidlinger

Buona regolazione

Il sistema ormonale nel nostro organismo crea e rilascia dei messaggeri. I loro cicli sono precisamente pianificati.

Tutti i giorni le ghiandole nel nostro corpo producono ormoni che regolano funzioni vitali come battito cardiaco, pressione sanguigna e riproduzione. Questi cosiddetti messaggeri, che trasmettono informazioni tra le cellule, vengono rilasciati direttamente nel loro ambiente oppure trasportati in aree più remote del corpo dal sangue. L'ormone trasmette le proprie informazioni a una determinata cellula attraverso i cosiddetti recettori, scatenando una reazione. Recettore e ormone sono come una chiave che si inserisce alla perfezione in una serratura. Per rilasciare gli ormoni l'organismo utilizza, tra le altre cose, dei cosiddetti sistemi di controllo, che impediscono una distribuzione eccessiva o insufficiente di ormoni. Entrambe le situazioni non sarebbero sane. In alcuni sistemi di controllo gli ormoni si influenzano a vicenda. Spesso si tratta di ormoni prodotti dalle ghiandole cerebrali ipotalamo e ipofisi e inviati al rispettivo organo, che a sua volta rilascia ormoni. Se gli ormoni nel sangue aumentano troppo, l'ipotalamo e l'ipofisi riducono nuovamente la produzione di ormoni. Il sistema ormonale è regolato dal sistema nervoso centrale: se fornisce degli stimoli, il sistema ormonale rilascia i propri messaggeri. Gli stimoli possono provenire dall'interno del corpo, ad esempio da un tasso glicemico troppo alto, o dall'esterno, come da un momento di stress, un'improvvisa minaccia o un abbraccio pieno d'amore. ●

I principali luoghi di produzione di ormoni



Quali ormoni ci sono?

Undici ormoni con alcuni luoghi di produzione e funzioni principali.

Testosterone

Funzione e compito: principale ormone sessuale maschile, responsabile delle caratteristiche sessuali. Importante anche per muscoli, cuore e psiche (ad es. autostima).

→ Testicoli

Estrogeno

Funzione e compito: ormone sessuale femminile. Regola, ad esempio, il ciclo mestruale, la maturazione degli ovociti e la fertilità. Importante anche per la pressione sanguigna, le ossa e la memoria.

→ Ovaie

Endorfine («ormoni della felicità»)

Funzione e compito: generano euforia, alleviano il dolore e riducono lo stress.

→ Ipofisi e ipotalamo

Adrenalina («ormone dello stress»)

Funzione e compito: ormone della lotta e della fuga. Mobilita le riserve di energia dell'organismo e aumenta la disponibilità al rendimento, soprattutto in una situazione di pericolo o stress acuta. Fa salire il battito cardiaco e la pressione sanguigna.

→ Midollo surrenale

Serotonina («ormone della felicità»)

Funzione e compito: aiuta a regolare l'umore e la motivazione, l'appetito, la temperatura corporea e il sonno.

→ Intestino

Dopamina («ormone della felicità»)

Funzione e compito: aumenta a lungo termine la motivazione e la forza interiore. Consente di percepire la felicità.

→ Ghiandole surrenali e ipotalamo

Insulina

Funzione e compito: serve a trasportare lo zucchero (glucosio) dal sangue alle cellule, dove viene utilizzato per la produzione di energia. Abbassa il tasso glicemico.

→ Pancreas

Tiroxina e triiodotironina

Funzione e compito: importanti per lo sviluppo, la crescita, il metabolismo e il bilancio energetico. Influenzano anche lo stato mentale.

→ Tiroide

Ossitocina («ormone dell'amore»)

Funzione e compito: è coinvolta nella formazione di relazioni sociali, in particolare legami familiari e relazioni d'amore. Crea un senso di benessere e una sensazione di appartenenza. Dà calma interiore.

→ Ipofisi

Melatonina («ormone del sonno»)

Funzione e compito: regola il ritmo sonno-veglia tramite stimoli luminosi, fa avvertire la stanchezza di sera e aiuta a rigenerarsi.

→ Ghiandola pineale

Cortisolo («ormone dello stress»)

Funzione e compito: ormone dello stress dominante in caso di sollecitazione permanente. Migliora la forma fisica e la resistenza. Regola il sonno e il metabolismo dei lipidi. Inibisce le infiammazioni.

→ Corteccia surrenale

Momenti che lasciano il segno

Gli ormoni determinano il nostro sviluppo e l'invecchiamento. In alcune fasi della vita hanno un ruolo decisivo.



Nel grembo materno

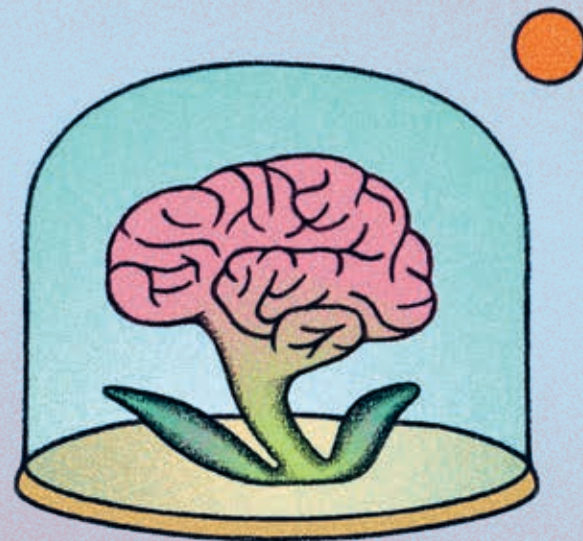
I primi ormoni vengono prodotti dal feto nel grembo materno: già nelle primissime fasi della gravidanza gli ormoni testosterone ed estradiolo determinano la crescita di organi genitali maschili o femminili. Per consentire la formazione del sistema nervoso centrale e lo sviluppo cerebrale, anche la tiroide inizia a rilasciare ormoni. Dalla dodicesima settimana di gravidanza il feto è sempre più indipendente dalla tiroide materna.

Prima infanzia

Una mini pubertà nei primi sei mesi: in questa fase i neonati producono tanti ormoni sessuali quanto gli adulti. Questo notevole incremento pone le basi per la riproduzione futura e si ripercuote sulla crescita dell'organismo, sulla maturazione del cervello e sullo sviluppo precoce del linguaggio.

Nel primo e nel secondo anno di vita il bambino cresce rapidamente soprattutto grazie agli ormoni tiroidei e all'alimentazione, ma anche grazie agli ormoni della crescita e a fattori psicosociali, come il contatto umano e l'attenzione.

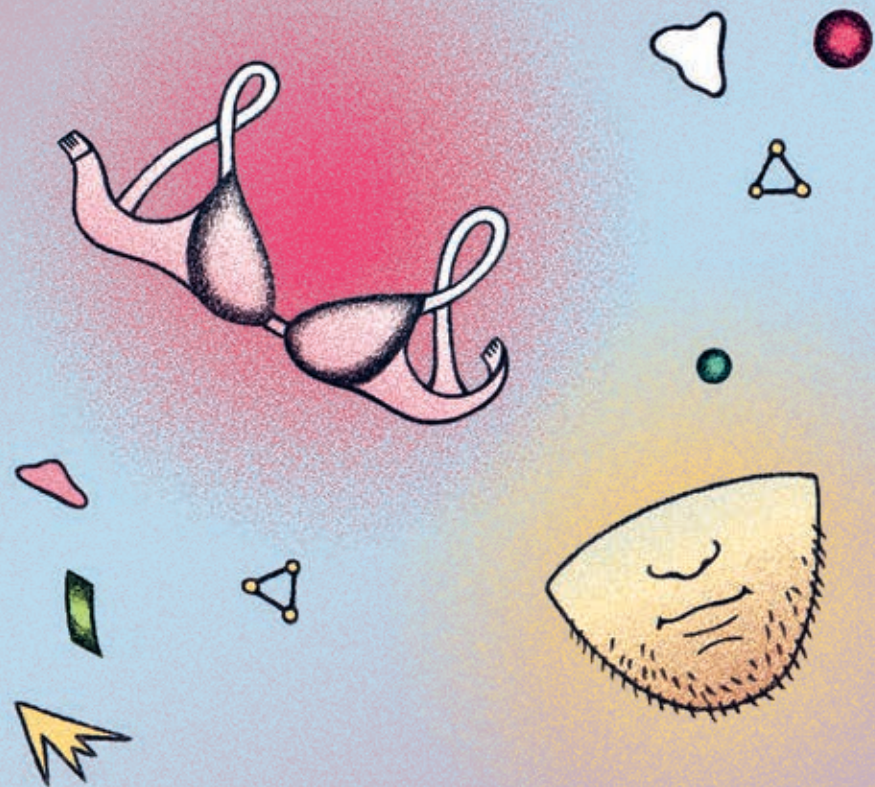
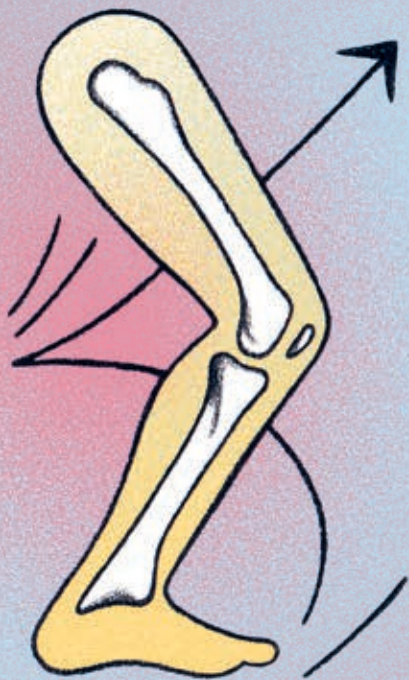
A proposito, la famosa fase del no, che i bambini attraversano perlopiù tra i due e i cinque anni, ha a che fare solo in parte con gli ormoni e molto di più con la gestione delle emozioni, che i bambini devono ancora imparare. Al sovraccarico reagiscono con un no.



Pubertà

Gli ormoni della crescita caratterizzano una lunga fase, dall'età scolare alla pubertà. Regolano la crescita delle ossa, dei muscoli e degli organi interni e influenzano il modo in cui l'organismo assimila carboidrati, grassi e proteine.

Durante la pubertà gli ormoni della crescita e l'ormone sessuale testosterone o estrogeno si stimolano a vicenda. Questo provoca uno scatto di crescita breve ma intenso. Si delineano altre caratteristiche sessuali: si sviluppano seno, labbra della vulva, clitoride e pene. I peli crescono più folti. Nelle ragazze gli ormoni femminili garantiscono che il corpo accumuli e ridistribuisca più grasso. Si formano le rotondità femminili.



Il testosterone stimola la produzione di sebo e rende la pelle più grassa, soprattutto in viso, dove possono manifestarsi brufoli e acne. Anche le ragazze ne possono soffrire: producono testosterone, in quantità minori, tramite le ghiandole surrenali. In questa fase intensa gli ormoni sessuali provocano una sensazione euforica. Alimentano la dopamina, che stimola la sete di avventura. Con le prime mestruazioni nelle ragazze e con la muta vocale e la crescita della barba nei ragazzi, la maturazione biologica è conclusa. Inizia così l'adolescenza. Una fase che vede in primo piano la maturazione psichica e psicosociale.



Gravidanza

Già pochi giorni dopo la fecondazione, la donna produce l'ormone gonadotropina corionica umana, abbreviata HCG. I test di gravidanza misurano il livello di questo ormone, responsabile anche della nausea precoce. L'ormone regola, tra l'altro, il rilascio di estrogeno e progesterone. Il progesterone fa sì che l'endometrio diventi più spesso e che l'utero non si contragga. Con l'estrogeno le ghiandole mammarie nel tessuto mammario si preparano all'allattamento.

Al più tardi nel secondo trimestre, anche la placenta inizia a rilasciare ormoni della gravidanza e per la maggior parte delle donne la nausea del primo periodo diminuisce. Grazie al livello più alto di estrogeno, la futura madre acquista una pelle rosata e capelli lucidi. Il progesterone rilassa i muscoli, una situazione che può avere come conseguenza bruciore di stomaco e costipazione.

Poco prima della nascita, nel sangue viene rilasciata ossitocina per favorire le contrazioni. Durante il parto lo stesso ormone regola lo stress e l'ansia, mentre il corpo rilascia endorfina. Questa interazione aiuta ad alleviare i dolori del parto e consente alla futura madre di rilassarsi tra le contrazioni. Dopo la nascita, l'ossitocina favorisce la produzione di latte e la guarigione delle ferite.



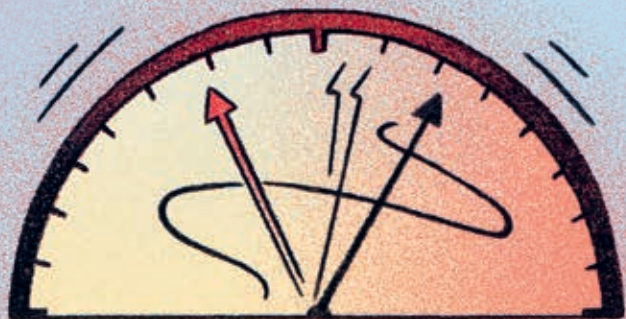
Menopausa

Quando una donna raggiunge la fine dell'età fertile, ha inizio un cambiamento ormonale che si verifica in un arco di diversi anni: la menopausa. La prima fase è la perimenopausa. Le ovaie cominciano a produrre meno progesterone e il ciclo diventa più irregolare. Le conseguenze possono essere sbalzi d'umore e dolori al seno. Con il tempo diminuisce ulteriormente non solo il progesterone, ma anche l'estrogeno. La donna ha il ciclo mestruale solo di rado. Oltre agli sbalzi d'umore, alcune donne iniziano a soffrire di disturbi del sonno e vampate di calore. In assenza di mestruazioni per 12 mesi, l'ultima mestruazione avuta da una donna viene definita menopausa.

Nella fase successiva, la postmenopausa, il corpo si abitua alla nuova situazione con meno ormoni sessuali. Possono manifestarsi altri sintomi, come secchezza vaginale, incontinenza e dolori durante i rapporti. Il rischio di fragilità ossea aumenta, perché l'estrogeno svolge un ruolo fondamentale per la salute delle ossa.

Durante la postmenopausa le ovaie non producono più ormoni sessuali femminili. Gli ormoni maschili quindi prendono il sopravvento, anche se in piccole quantità. Di conseguenza il grasso si accumula più facilmente sulla pancia, invece che su fianchi e glutei.

⇒ Testimonianza a pag. 20



Andropausa

Anche gli uomini producono meno ormoni sessuali con l'avanzare dell'età. Nel corso degli anni, il testosterone diminuisce con gradualità. Il corpo si trasforma quindi lentamente: massa muscolare e densità ossea diminuiscono. Il grasso si accumula soprattutto sulla pancia e la pelle è meno elastica. Capelli e peli diventano più sottili o cadono. La concentrazione e la capacità di rendimento diminuiscono, così come il desiderio sessuale. Ciò può causare disfunzione erettile e stati depressivi. ●

⇒ Testimonianza a pag. 60

«L'esito mi ha colta di sorpresa»

Daniela Engler, 39 anni, è entrata precocemente in menopausa

«I sintomi sono comparsi gradualmente. Ho iniziato a notare che durante l'attività fisica e nella quotidianità l'anca e altre articolazioni mi facevano sempre più male, si irrigidivano. Ma non ho preso sul serio questi disturbi. Ho fatto finta di niente oppure ho pensato che fossero dovuti all'artrosi che già avevo. Da anni trattavo con successo l'endometriosi con la spirale ormonale; di conseguenza il mio ciclo era assente. Un importante segnale del mio squilibrio ormonale è passato quindi inosservato. La mattina mi svegliavo sempre tra le quattro e le cinque. Pensavo di essere una persona mattiniera, facevo battute sulla mia insonnia senile. Non mi è mai venuto in mente che potesse trattarsi di disturbi del sonno.

Sono per natura una persona ottimista e con voglia di vivere. Ma quando i dolori articolari sono peggiorati, all'inizio di quest'anno ho preso un

appuntamento con il mio medico di famiglia. Durante un check-up ha misurato anche i miei livelli ormonali. L'esito mi ha colta di sorpresa: ero già in menopausa, ad appena 39 anni! Sono già mamma di due figli. Questo mi ha sicuramente aiutata ad accettare l'esito. Tuttavia, il mio corpo aveva preso una decisione sul tema figli senza consultarmi. Questo pensiero mi ha tormentata per un po'. Cosa sarebbe accaduto se non avessi avuto i miei figli così presto? Però ho anche tirato un sospiro di sollievo, perché la buona notizia è che sono in ottima salute, anche se le mie ovaie non producono più ormoni.

A febbraio ho iniziato una terapia con ormoni bioidentici, che mi danno molta più energia. Finalmente riesco di nuovo a dormire bene e anche i dolori articolari sono diminuiti. Sono tornata a vivere e, come effetto collaterale positivo, sono sparite persino la cellulite e le rughe.» ●

Un check-up ha fatto chiarezza. Daniela Engler è felice di non avere più disturbi e di essere sana.



Squilibrio

I sintomi di un problema ormonale sono vari e non sempre facili da riconoscere. Ecco alcuni possibili disturbi e come trattarli.

Ipotiroidismo

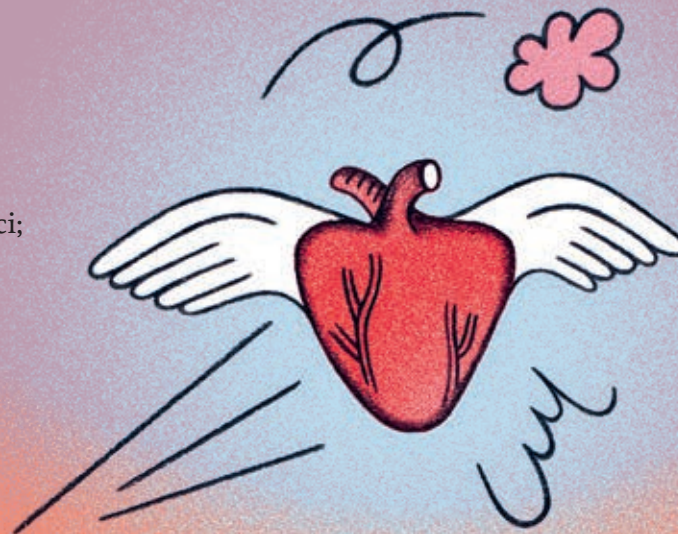
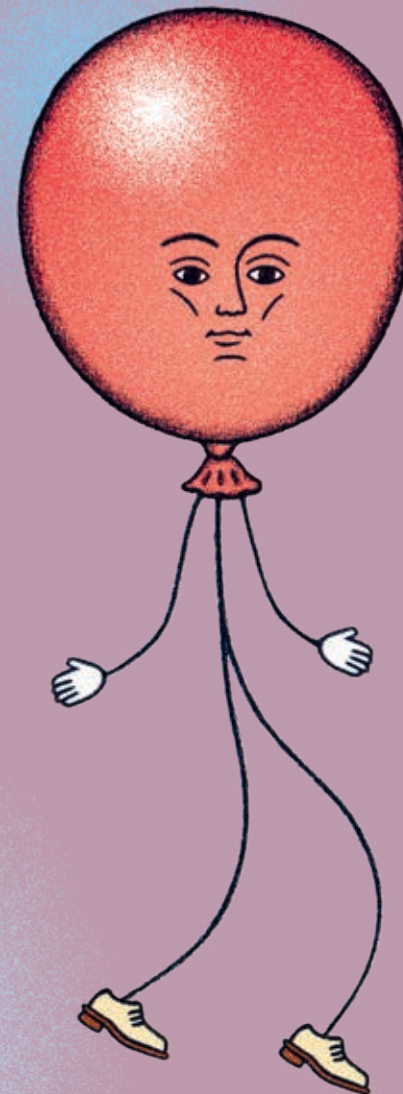
- **Sintomi:** sensibilità alle basse temperature, stanchezza, pelle secca, gonfiore del viso e della lingua, capelli secchi, voce rauca, aumento di peso
 - **Diagnosi:** livelli ormonali nel sangue, esame della tiroide, ad es. con ecografia
 - **Cause:** di solito malattia autoimmune della tiroide (morbo di Hashimoto); carenza di iodio
 - **Trattamento:** assunzione di ormoni tiroidei
- Vivere con il morbo di Hashimoto: pag. 50

Iperitiroidismo

- **Sintomi:** nervosismo, sbalzi d'umore, sensibilità alle alte temperature, battito cardiaco accelerato, perdita di peso
- **Diagnosi:** livelli ormonali nel sangue, esame della tiroide, ad es. con ecografia
- **Cause:** di solito malattia autoimmune della tiroide; raramente eccesso di iodio o dosaggio troppo alto di ormoni tiroidei in caso di ipotiroidismo
- **Trattamento:** inibire gli ormoni tiroidei con i farmaci; se la malattia ricompare, radioterapia o intervento alla tiroide

Sindrome di Cushing

- **Sintomi:** accumuli di grasso a livello del tronco e del collo, braccia e gambe esili per la debolezza muscolare; viso tondo, arrossato, ipertensione; nei bambini: disturbi della crescita
- **Diagnosi:** misurazione del livello di cortisolo in urina, saliva o sangue, procedure di diagnostica per immagini
- **Cause:** eccesso prolungato di cortisolo nel sangue dovuto a una lunga terapia con antinfiammatori; di rado tumore
- **Trattamento:** in base al fattore scatenante, normalizzazione del livello di cortisolo con i farmaci, intervento chirurgico o radioterapia; alimentazione ricca di proteine e potassio



Diabete

Uno dei disturbi ormonali più frequenti è il diabete. Soprattutto il diabete di tipo 2 è in aumento.

→ Maggiori informazioni su questa malattia a pag. 52

Disturbi degli ormoni della crescita

- **Sintomi:** una carenza ormonale causa innanzitutto un ritardo della crescita in età adulta: glicemia bassa, accumulo di grasso sulla pancia, colesterolo alto, scarsa motivazione. Un eccesso di ormoni della crescita causa una statura eccessiva, in età adulta continuano a crescere ad es. dita di mani e piedi, mandibola e naso
- **Cause:** ipofisi sottosviluppata per motivi genetici oppure danneggiata a causa di una lesione alla testa, un tumore cerebrale benigno o un intervento
- **Trattamento:** a seconda della causa, terapia ormonale, radioterapia o intervento

Iperparatiroidismo*

- **Sintomi:** stanchezza, debolezza muscolare, costipazione, perdita dell'appetito, difficoltà a concentrarsi, perdita di memoria, confusione mentale e minzione frequente
- **Diagnosi:** esame delle urine e del sangue
- **Cause:** nella maggior parte dei casi un tumore benigno a una delle ghiandole, talvolta anche un'insufficienza renale o una malattia intestinale
- **Trattamento:** le ghiandole iperattive vengono rimosse; in caso di forma blanda monitoraggio iniziale

* In rari casi si verifica anche ipoparatiroidismo, ad esempio dopo un intervento alla tiroide.

Disturbi del ciclo: sindrome PCO

- **Sintomi:** ciclo mestruale alterato e persino sterilità, crescita accentuata dei peli o perdita di capelli, acne, sovrappeso
- **Diagnosi:** ecografia, livelli ormonali nel sangue
- **Cause:** disturbo funzionale poco chiaro con aumento della produzione di ormoni maschili
- **Trattamento:** ristabilire l'equilibrio ormonale, in base alla situazione con farmaci (ad es. pillola anticoncezionale), stile di vita sano, perdita di peso in caso di sovrappeso e obesità

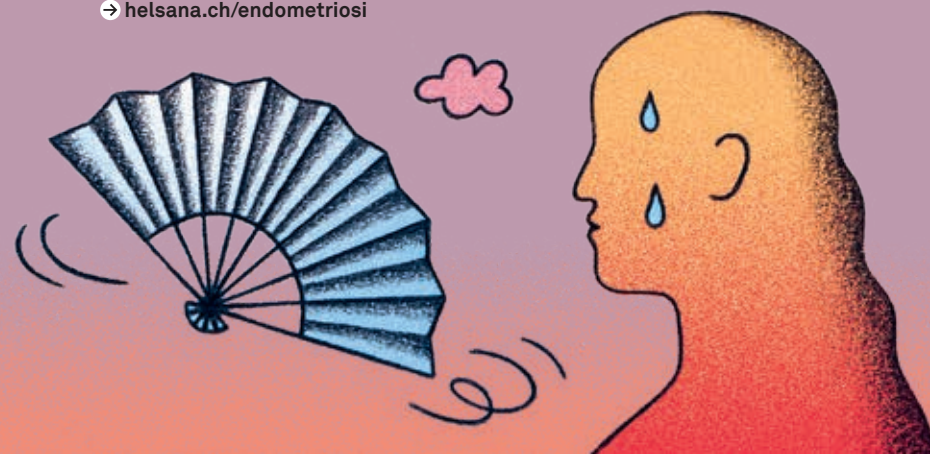
Altri frequenti disturbi del ciclo sono l'endometriosi e la sindrome premestruale. Maggiori informazioni nel blog:

- helsana.ch/it/pms
- helsana.ch/endometriosi

Disturbi della menopausa

- **Sintomi:** vampate di calore, disturbi del sonno, sbalzi d'umore, depressione, dolori articolari, secchezza vaginale, perdita di capelli, aumento di peso
- **Diagnosi:** in base ai sintomi; in rari casi per la diagnosi è indicata un'analisi dei valori ormonali nel sangue
- **Cause:** crescente riduzione della produzione di ormoni sessuali femminili nelle ovaie, fino al totale esaurimento
- **Trattamento:** in base al tipo e all'intensità dei disturbi, con medicina complementare e ormoni

→ Maggiori informazioni a pag. 42



La forza degli ormoni

Più muscoli, più prestazioni: quando può essere utile tener conto degli ormoni nell'allenamento e quando invece no.

Doping con anabolizzanti → Ormoni sintetici

Nel panorama del fitness e degli sport di forza, l'utilizzo di anabolizzanti è ampiamente diffuso. Insieme a un allenamento intenso, aiutano ad aumentare la massa muscolare. Sono soprattutto i giovani ragazzi a ricorrere a questi preparati.

Gli anabolizzanti sono derivati sintetici del testosterone, l'ormone sessuale maschile, e sono la sostanza dopante più utilizzata. Ma attenzione: l'assunzione di ormoni già presenti in quantità sufficiente nel corpo rappresenta un rischio per la salute.

Conseguenze devastanti

Le conseguenze a lungo termine e gli effetti collaterali degli anabolizzanti sono numerosi e devastanti: acne, danni a fegato, reni e sistema cardiovascolare, ipertensione, impotenza o sterilità, ma anche comportamenti aggressivi e

psicotici. Nei giovani, alcuni preparati hanno conseguenze ancora più gravi. In alcuni casi il loro corpo non cresce più, i testicoli si atrofizzano e iniziano a delinarsi i seni.

Visto che gli anabolizzanti vengono acquistati principalmente online da fonti sospette, gli ingredienti e i principi attivi spesso non testati contenuti al loro interno di frequente non sono dichiarati o sono indicati in modo errato.



Allenarsi seguendo il ciclo → Ormoni propri dell'organismo

Più energia grazie alla pianificazione: negli sport agonistici, le donne si allenano sempre di più in base al proprio ciclo mestruale, a condizione che non sia influenzato da contraccettivi ormonali. Le atlete utilizzano le oscillazioni dei livelli ormonali per migliorare forma e forza. L'andamento altalenante di estrogeno e progesterone influenza la loro capacità di rendimento.

Durante la fase follicolare, che inizia dopo le mestruazioni, è più facile sviluppare i muscoli, perché il corpo produce molto estrogeno. Il livello di estradiolo aumenta, così come la quantità di energia. Questa fase di alto rendimento dura dai sette ai dieci giorni e termina con l'ovulazione. ●

«Il nostro stile di vita può influenzare gli ormoni»

Gli ormoni e la psiche si influenzano a vicenda. Ulrike Ehlert, dell'Istituto di psicologia dell'Università di Zurigo, ci spiega cosa accade concretamente nel nostro organismo.

Signora Ehlert, come agiscono gli ormoni sulla nostra psiche?

È un processo reciproco. Un esempio: è mattina presto e deve andare al lavoro. Fuori piove, quindi cerca un impermeabile e scarpe adeguate. È di fretta, situazione che già di per sé può essere stressante. Il nostro sistema sensoriale (occhi, pelle ecc.) percepisce questa situazione e comunica le informazioni al cervello, che le elabora e rilascia ormoni dello stress. Così il livello di cortisolo, già elevato per il risveglio, aumenta ulteriormente.

Cosa succede esattamente nel cervello?

Innanzitutto nell'ipotalamo, una piccola area nella parte centrale del nostro cervello, viene rilasciato un primo ormone dello stress, che rilascia un secondo ormone dello stress nell'ipofisi, e così via. Un po' come una fontana a cascata. Così ci attiviamo. Nel nostro esempio ci occorre quindi l'input dall'esterno per avviare il processo. Viceversa, ci sono dei casi in cui gli ormoni vengono rilasciati a causa di processi

interni dell'organismo. Un esempio: le donne in età fertile a volte soffrono di sintomi premestruali, tra cui irritabilità e umore depresso. In questo caso è il progesterone, l'orologio biologico, a influenzare lo stato emotivo.

Quando si parla di ormoni e psiche, molti pensano principalmente agli sbalzi d'umore delle donne in menopausa. Perché il calo degli estrogeni causa sbalzi d'umore?

Non userei una formulazione così semplice. Anche gli uomini attraversano un'età critica, vale a dire l'andropausa. Il loro testosterone diminuisce molto lentamente nel corso degli anni e anche loro

potrebbero avere, ad esempio, sbalzi d'umore. Allo stesso tempo, l'ormone dello stress, il cortisolo, aumenta in entrambi i sessi con il passare degli anni, a partire dalla mezza età. In questa fase della vita cambiano il fisico, la pelle ecc. I legami possono

«I geni da soli non sono determinanti»

erodersi fino a giungere a separazioni, i figli lasciano casa... Nella fase centrale della vita accadono molte cose. Pertanto, sarebbe errato affermare che gli sbalzi d'umore delle donne a questa età sono legati esclusivamente al calo dell'estrogeno.

Quali altri disturbi psichici sono riconducibili agli ormoni?

Un esempio è la schizofrenia, che si caratterizza per l'alterazione del metabolismo della dopamina. Oppure il Parkinson, malattia neurologica, che può essere associato anche a disturbi psichici. Anch'esso è correlato al livello di dopamina. C'è un'ampia gamma di malattie ormonali della sfera psichica.

Abbiamo tutti gli stessi prerequisiti di tipo ormonale o ci sono delle differenze genetiche?

Per alcuni ormoni ci sono effettivamente delle peculiarità a livello genetico. Gli ormoni vengono prodotti perché

«C'è un'ampia gamma di malattie ormonali della sfera psichica»

nel DNA sono contenute particolari informazioni, determinate da fattori genetici. A seconda della predisposizione, le sostanze messaggere possono essere lette, e quindi create, bene o meno bene dal DNA. Ad esempio, per la serotonina, ormone corresponsabile della

depressione, c'è il gene trasportatore della serotonina. In caso di condizioni genetiche sfavorevoli, questo gene funziona meno bene. Le persone interessate sono quindi più soggette di altre alla depressione, in particolare quando si verificano molti eventi negativi.

Un allenamento della resilienza può aiutare le persone che per natura tendono a essere depresse?

Dal punto di vista psicoterapeutico, anche uno stato depressivo influenzato dalla genetica è senz'altro modificabile. È piuttosto improbabile che si assista a un ribaltamento della situazione: una persona che tende alla malinconia difficilmente sprizzerà gioia da tutti i pori, anche dopo un allenamento della resilienza. Ma il suo punto di vista sulla vita può cambiare, dandole grandi benefici.

Sembra incoraggiante.

Sì. Inoltre, al giorno d'oggi sappiamo che i geni da soli non sono determinanti. C'è anche l'epigenetica. Significa che la leggibilità delle informazioni genetiche – quindi la formazione degli amminoacidi e di conseguenza degli ormoni – è influenzata anche dal nostro stile di vita. Ad esempio, l'epigenetica delle persone che praticano mol-

to sport durante tutta la vita può cambiare nel corso della loro esistenza, in positivo o in negativo. Lo stesso vale per le persone che seguono un'alimentazione molto salutare o molto scorretta. In sintesi: il nostro stile di vita può influenzare il funzionamento dei geni e quindi il rilascio degli ormoni. Un motivo in più per allenare la resilienza.

Con uno stile di vita sano possiamo quindi influenzare positivamente i nostri ormoni?

Esatto. Ma non è così facile stabilire cos'è uno stile di vita sano. Rinunciare a tutto ciò che ci rende felici e castigarci può essere frustrante e ripercuotersi a sua volta negativamente sugli ormoni. Occorre dunque condurre una vita sana, concedendosi però anche qualche piacere. Ognuno deve farsi i propri conti. ●

Ritratto

La prof.ssa dott.ssa Ulrike Ehlert dirige il reparto di psicologia clinica e psicoterapia dell'Istituto di psicologia dell'Università di Zurigo. La sua ricerca si concentra soprattutto sulla medicina comportamentale, sulla psicobiologia e sulle malattie legate allo stress.

Il mondo degli ormoni

Influenzano il nostro comportamento, i nostri sentimenti e a volte persino la storia mondiale: uno sguardo al grande potere di queste piccole sostanze messaggere.



Desiderio ardente

Quando scocca la scintilla, le nostre ghiandole rilasciano un cocktail ormonale: l'ossitocina riduce lo stress e favorisce la creazione di un legame, mentre l'adrenalina fa battere più forte il cuore. Eventualmente poi entra in gioco anche il testosterone. Queste sensazioni sono immortalate in modo travolgente nel famoso bacio di Gustav Klimt.



Miracolo della scienza

Più di cento anni fa il team del medico canadese Frederick Banting riuscì a estrarre insulina dal pancreas di un cane. I ricercatori diedero così il via al trattamento del diabete mellito. Fino ad allora la malattia era letale. Nel 1923 gli scienziati vinsero il premio Nobel.



Una pillola cambia la società negli anni '60

Quando nel 1960 negli USA venne lanciata sul mercato, la prima pillola anticoncezionale venne accolta come farmaco e parte del cambiamento sociale verso una maggiore emancipazione. Dopo il preservativo, la pillola è il contraccettivo preferito in Svizzera.

Scimmie che danno spettacolo

I giovani sono spesso rumorosi, lunatici e amanti del rischio? Questo non vale solo per i teenager umani. Gli studi dimostrano che in questa fase della vita i maschi adolescenti di delfino, elefante e scimpanzé si aggregano in gruppi combinandone di tutti i colori.



Una piccola grande bomba calorica

Con il fast food è più facile fare indigestione che non con delle verdure al vapore. La colpa è dell'elevata densità energetica. Quando lo stomaco è pieno e si dilata, i meccanorecettori comunicano al cervello che si è raggiunta la sazietà. Il pancreas si attiva e la glicemia aumenta. Dolci e snack grassi come hamburger, patatine fritte e gelato ingannano questo meccanismo, con poca quantità e tanta sostanza.



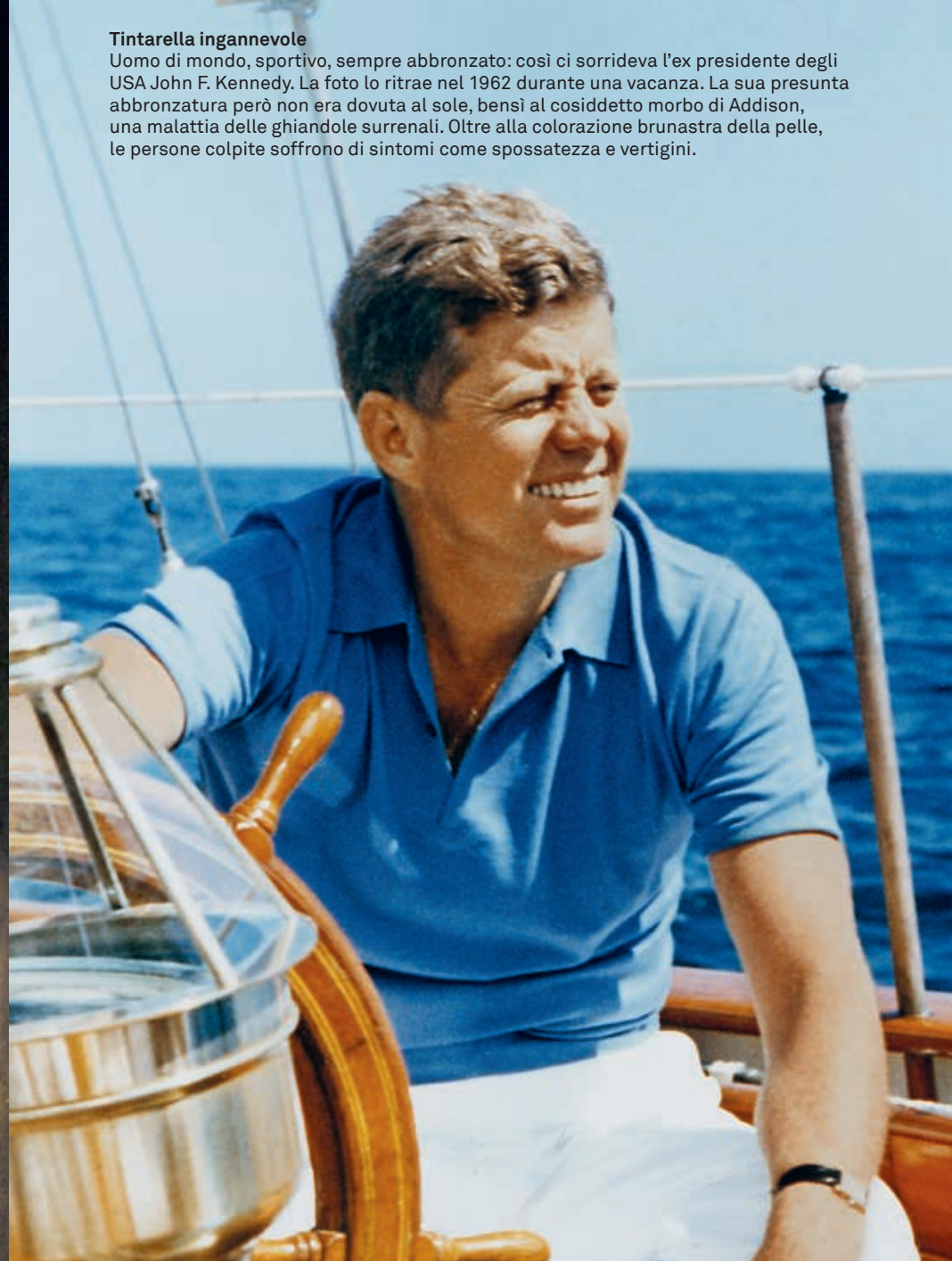
Con seno e barba

Quando fu ritratta, la napoletana Magdalena Ventura era considerata una «meraviglia della natura». Nella sua opera del 1631, il pittore Jusepe de Ribera ha immortalato la madre che allatta con dignitosa consapevolezza, dimostrando così che la donna barbata colpiva non solo per il suo aspetto, ma anche per la sua personalità.



Tintarella ingannevole

Uomo di mondo, sportivo, sempre abbronzato: così ci sorrideva l'ex presidente degli USA John F. Kennedy. La foto lo ritrae nel 1962 durante una vacanza. La sua presunta abbronzatura però non era dovuta al sole, bensì al cosiddetto morbo di Addison, una malattia delle ghiandole surrenali. Oltre alla colorazione brunastra della pelle, le persone colpite soffrono di sintomi come spossatezza e vertigini.





Ortaggi drogati

Anche le piante hanno un equilibrio ormonale: i fitormoni coordinano la crescita e lo sviluppo. Come per gli esseri umani, anche per le piante è possibile influenzare l'equilibrio ormonale naturale, ad esempio per far maturare più lentamente o più rapidamente un frutto o per alterarne le dimensioni.

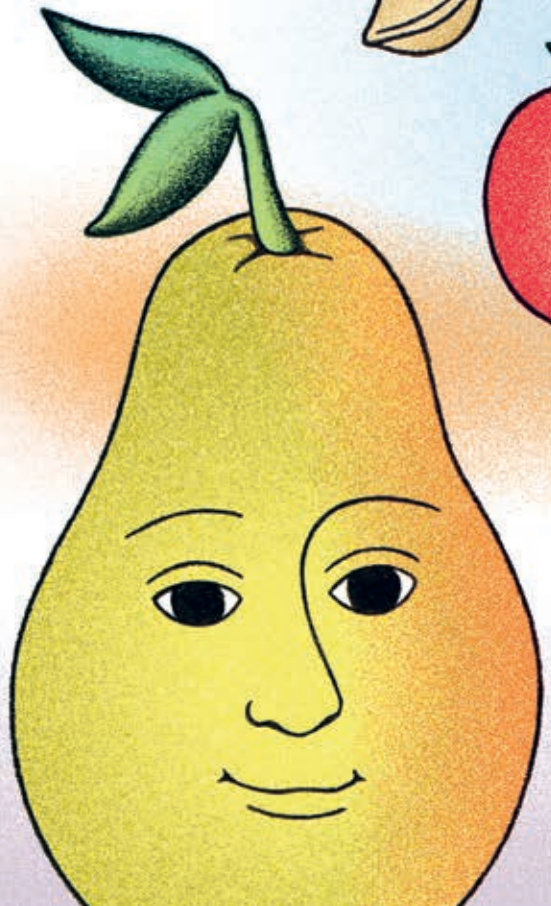
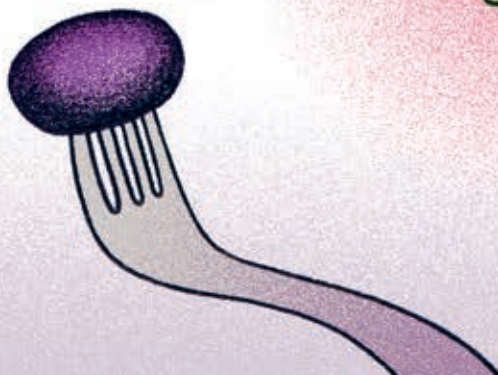


I confini della crescita

In nessun'altra disciplina sportiva l'abuso di sostanze dopanti è così elevato come nel bodybuilding. Il cinque volte Mister Universo Arnold Schwarzenegger, qui in una foto del 1976, nelle interviste di oggi parla apertamente del suo precedente consumo di steroidi. Come contromovimento, alla fine degli anni '90 è nato il «natural bodybuilding»: chi vi aderisce rinuncia consapevolmente ad anabolizzanti e altre sostanze chimiche.

Influenza positiva

Non possiamo sottrarci alla complicata interazione tra gli ormoni. Ma possiamo influenzarla attivamente con consigli come questi.



Mangiare meglio

A partire dai 40 anni, molte persone ingrassano. Spesso le cause sono da ricercare nei cambiamenti dell'equilibrio ormonale e nel declino della muscolatura. L'aumento di peso può avere conseguenze come ipertensione e diabete.

Consigli:

- Mangiate ogni giorno tre porzioni di verdura fresca e due di frutta.
- Più fibre: fiocchi d'avena, fagioli, lenticchie e patate dolci ne contengono in grandi quantità. Provate a inserire molti di questi cibi nella vostra alimentazione.
- Evitate lo zucchero: aumenta il livello di glicemia e quindi anche quello dell'insulina. Quest'ultima riempie le cellule adipose e impedisce che il grasso venga bruciato.
- Per quanto riguarda riso, pasta, pane e altri cereali, scegliete prodotti integrali.
- Preferite grassi sani, ad esempio olio di oliva e di colza, nonché noci e semi.

Trovate ulteriori consigli a questa pagina:
→ helsana.ch/alimentazione-equilibrata

Più peso con l'età

Perché le persone prendono peso con l'avanzare degli anni? La ridotta azione degli ormoni sembra influire sull'assunzione di cibo, ma anche sul bisogno di attività fisica e sul metabolismo. Per mantenere un peso sano, esperte ed esperti consigliano di adeguare continuamente l'alimentazione. Si sono dimostrate efficaci la dieta mediterranea, con molte verdure, pesce e olio vegetale, così come una generale riduzione delle calorie.



Fare più esercizio fisico

Vi viene spesso il fiatone? Un'attività sportiva regolare influisce sulla nostra forma fisica, sul peso corporeo e sull'equilibrio ormonale. Il cervello riceve un migliore apporto di sangue e diverse sostanze messaggere vengono rilasciate con maggiore intensità, ad esempio l'endorfina, l'ormone della felicità. Anche gli ormoni serotonina e noradrenalina vengono prodotti in quantità maggiore. Se si pratica regolarmente attività fisica, l'organismo elimina il cortisolo e l'adrenalina, gli ormoni dello stress.

Effetti:

- Migliora il ritmo sonno-veglia
- Migliora la pressione sanguigna
- Aiuta le emozioni e la funzione intestinale
- Riduce lo stress



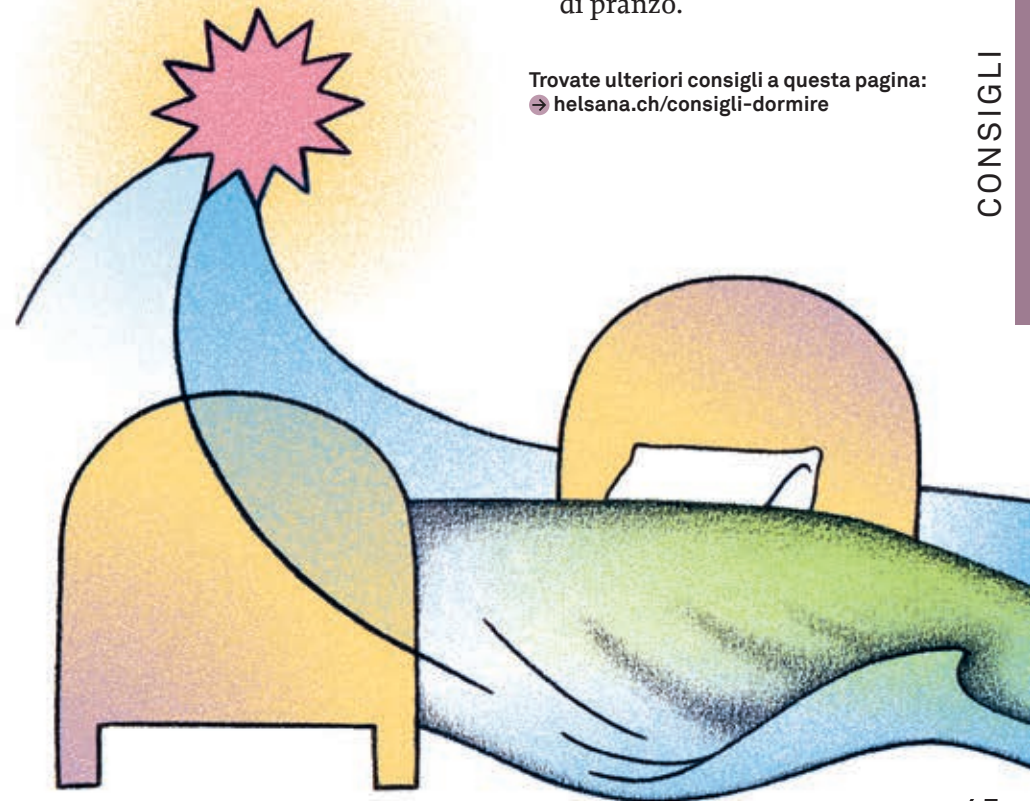
Dormire abbastanza

Un sonno sano dipende molto da un ormone: la melatonina, l'ormone del sonno. Se il nostro organismo rilascia melatonina, avvertiamo stanchezza e il corpo chiede di dormire. Se il livello di melatonina cala, la stanchezza sparisce. Il ritmo del sonno e la possibilità di rilassarsi la sera sono importanti.

Consigli:

- Cercate di andare a letto e alzarvi sempre alla stessa ora.
- Spegnete cellulare, tablet o computer almeno 30 minuti prima di andare a dormire.
- Leggete un libro, bevete una tisana o fate regolarmente meditazione prima di coricarvi.
- Niente caffè né alcol: riducete il consumo al minimo, evitate il caffè dopo l'ora di pranzo.

Trovate ulteriori consigli a questa pagina:
 ➔ helsana.ch/consigli-dormire





Rilassarsi regolarmente

Dedicate del tempo all'attenzione consapevole. Yoga, metodi di rilassamento o esercizi di respirazione aiutano a riportare l'armonia tra gli ormoni. Servono a rilassarsi e trovare l'equilibrio interiore. Lo stress permanente, al contrario, può favorire l'insorgere di malattie: se si è sempre sotto stress, il livello di adrenalina nel sangue rimane costantemente elevato.

Conseguenze dello stress eccessivo:

- Ipertensione, tachicardia
- Disturbi gastrointestinali
- Irrequietezza interiore, disturbi del sonno
- Cambio delle abitudini alimentari

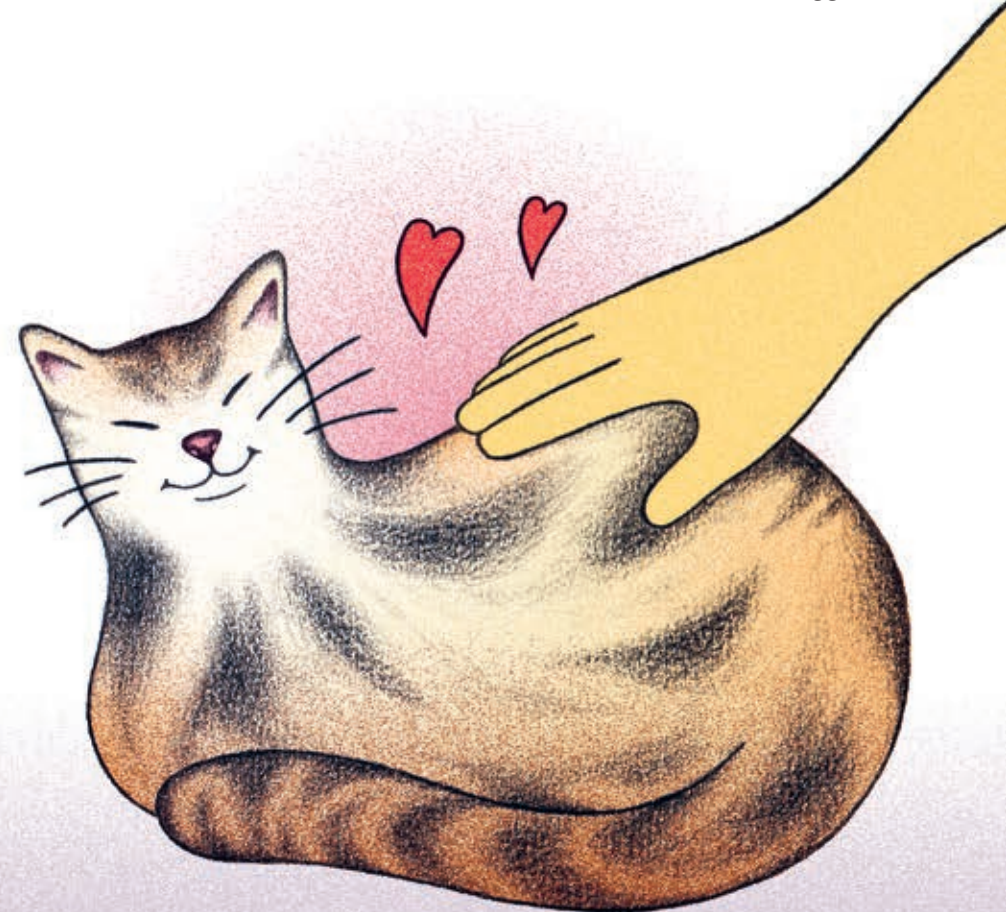
Rilassarsi con esercizi di respirazione – maggiori informazioni in questo articolo del blog:
 → helsana.ch/esercizi-di-respirazione

Curare i rapporti

L'ossitocina, nota anche come ormone delle coccole o dei legami, ha un ruolo centrale quando si tratta del nostro benessere. Quando viene rilasciata, ci nutre di sensazioni positive. L'ossitocina rafforza la fiducia nelle altre persone e quindi anche nelle proprie azioni. E rilassa.

Consigli:

- Incontrate gli amici. Abbracciatevi e coccolatevi. Fate felice qualcuno.
- Attivate i vostri sensi con buona musica, buon cibo o una passeggiata.
- Accarezzate gli animali.
- Concedetevi un massaggio.



Attenzione, sostanze nocive

Alcune sostanze chimiche possono alterare il nostro sistema ormonale e a lungo termine causare tumori e sterilità. Dove si trovano e come evitarle.

Alimenti

- ▲ **Bisfenolo A, PFAS, ftalati, pesticidi**
- Preferire alimenti freschi e surgelati ai cibi in scatola.
- Se possibile, acquistare alimenti biologici e poco elaborati. Prima del consumo, lavare accuratamente o pelare frutta e verdura.
- Non scaldare alimenti e bevande in contenitori di plastica. Non utilizzare stoviglie con rivestimento antiaderente danneggiato.

Tessili

- ▲ **PFC, ftalati**
- Evitare indumenti impermeabili, resistenti allo sporco e antipiega.
- Prediligere tessuti di bambù, lana e cotone biologico che vengono tinti con coloranti naturali.
- Lavare i vestiti nuovi prima di indossarli.

Giocattoli

- ▲ **Bisfenolo A, agenti ignifughi, ftalati**
- Evitare i giocattoli con un odore forte o in plastica morbida.
- Preferire materiali naturali come il legno non verniciato e il cotone biologico.

Cosmesi

- ▲ **Filtri UV chimici, parabeni, ftalati**
- Limitare l'applicazione di cosmetici, soprattutto nei bambini.
- Usare cosmetici naturali. Scegliere i prodotti con i label Demeter, Natrue, Ecocert e BDIH.

Abitazione

- ▲ **Agenti ignifughi, ftalati**
- Evitare pavimenti, carta da parati e rivestimenti in similpelle in PVC.
- Acquistare mobili in legno massello, metallo e vetro. Scegliere rivestimenti in materiali naturali come cotone e lana. Optare per mobili senza agenti ignifughi.
- Pulire l'abitazione con prodotti semplici ed ecologici.
- Cambiare aria più volte al giorno. Non utilizzare fragranze per ambienti.

«Questa incertezza è stata la cosa peggiore»

Anna Mandozzi, 38 anni, convive con il morbo di Hashimoto

«Appena ventenne ho iniziato a sviluppare una forma grave di acne e l'intera cavità orale si è infiammata. A volte provavo così tanto dolore da non riuscire a mangiare oppure riuscivo a farlo solo applicando un gel antidolorifico in bocca. Terribile! Soffrivo inoltre di intolleranze alimentari, ero stanca e abbattuta. Trascorrere una serata rilassata con gli amici era impensabile. Nel tempo libero volevo soltanto dormire. Le poche energie che avevo le dedicavo al lavoro, sempre preoccupata che qualcuno potesse notare la mia situazione.

Sono seguiti anni di incertezze. Passavo da un medico all'altro. Sono stata da naturopati, dietisti, ho fatto la biorisonanza e psicoterapia. Nessuno riusciva a capire il mio problema. Questa incertezza è stata la cosa peggiore.

Sette anni fa, durante una visita medica, ho insistito perché analizzassero i valori ormonali.

A quel punto la diagnosi divenne chiara: soffrivo del morbo di Hashimoto, una malattia autoimmune che colpisce la tiroide. Mi sono stati prescritti degli ormoni, che mi hanno aiutata abbastanza rapidamente. Ciononostante, ero stupita del fatto che non mi fossero state proposte altre terapie, perché alcuni disturbi come la diarrea e la spossatezza erano ancora presenti nonostante la terapia ormonale sostitutiva.

Di mia iniziativa, ho iniziato a modificare la mia alimentazione: da allora evito lo zucchero raffinato, la caffeina e gli alimenti molto elaborati. Consumo carboidrati solo in misura limitata e al loro posto mangio molta frutta e verdura. L'aspetto positivo della mia malattia è che per via dei miei problemi cutanei ho iniziato a dedicarmi agli ingredienti dei cosmetici. Ho lasciato il mio lavoro di avvocatessa e ho fondato il mio negozio online di cosmetici naturali.» ●



Anna Mandozzi si rilassa nella casa dei genitori a Minusio, TI. Nonostante la malattia della tiroide, lavora molto e volentieri.

Il diabete si può evitare

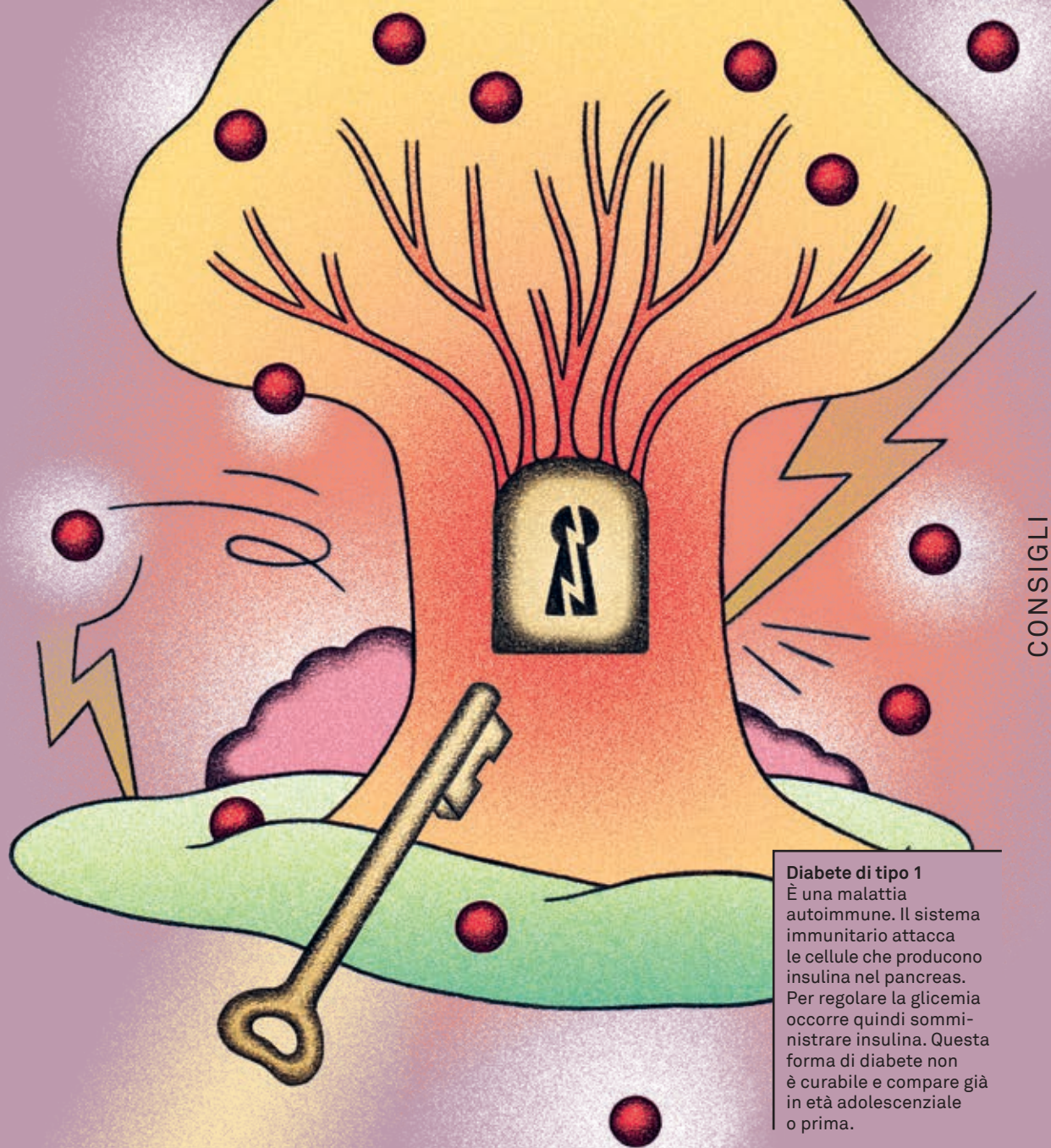
Sempre più persone si ammalano di diabete di tipo 2. Qual è il ruolo degli ormoni e come potete prevenirlo.

Stanchezza e spossatezza, sete costante e minzione frequente: ecco come si manifesta di solito il diabete di tipo 2. Questa forma di diabete si sviluppa infatti gradualmente e viene scoperta solo quando il livello di glicemia nel sangue è troppo alto. A quel punto, il metabolismo si scompensa e compaiono sempre più sintomi, come disturbi visivi e pelle secca.

Che cos'è il diabete di tipo 2?

Nel caso del diabete mellito, il metabolismo glucidico è alterato: il corpo non riesce più a trasformare in energia il glucosio, vale a dire lo zucchero che assimiliamo dagli alimenti. Lo zucchero rimane nel sangue. Normalmente, quando mangiamo e il tasso glicemico aumenta, il pancreas secerne l'ormone insulina e le cellule di muscoli e organi acquistano energia.

L'insulina agisce come una chiave che rende ricettive le cellule. Nelle persone con diabete di tipo 2 questa chiave non funziona più correttamente, con gravi conseguenze: la glicemia danneggia vasi sanguigni, nervi, reni, occhi e cuore. Se non curato, il diabete è potenzialmente letale. Spesso basta adeguare lo stile di vita per fare la differenza.



Diabete di tipo 1
È una malattia autoimmune. Il sistema immunitario attacca le cellule che producono insulina nel pancreas. Per regolare la glicemia occorre quindi somministrare insulina. Questa forma di diabete non è curabile e compare già in età adolescenziale o prima.

Riconoscere e prevenire

Oltre a componenti ereditarie, lo stile di vita è decisivo: scarso movimento, sovrappeso e alimentazione sbagliata sono i maggiori fattori di rischio per il diabete di tipo 2. Non aiutano nemmeno stress e sonno insufficiente: lo stress aumenta il tasso glicemico; con una carenza di sonno cronica il corpo produce meno insulina e non riesce a utilizzarla correttamente. Se siamo stanchi abbiamo inoltre più fame e il nostro senso di sazietà peggiora. Con il sostegno delle persone intorno a noi abbiamo tutte le carte in regola per vivere in modo più sano. Cucinate con i vostri cari, gustatevi i pasti in compagnia e così mangerete anche più lentamente e con più consapevolezza. Anche un gruppo per il diabete può aiutare. Ecco come mantenere sotto controllo la glicemia:

Fibre alimentari in abbondanza

Verdura, insalata, frutta fresca e prodotti integrali forniscono carboidrati complessi sazianti e fibre. Fanno aumentare la glicemia lentamente. Preferite alimenti freschi non lavorati. I cibi pronti contengono grassi cattivi, zucchero, molto sale e additivi non necessari. Il metabolismo glucidico e dei lipidi trae beneficio soprattutto da un'alimentazione a base vegetale, come la dieta mediterranea.

→ helsana.ch/dieta-mediterranea

Attenzione ai frutti dolci

Consumare una porzione di frutta al giorno è un'abitudine sana, ma alcuni frutti sono delle vere bombe di zucchero: banane, uva, datteri, ananas e tutta la frutta secca fanno impennare il tasso glicemico. Frutti poveri di zuccheri sono invece mirtillo, fragole, lamponi e arance. I frutti di bosco si abbinano bene al quark e sono perfetti anche in una crêpe. Ecco un trucco: in combinazione con proteine, grassi e carboidrati, la glicemia aumenta meno. Per i fan delle mele: le varietà aspre come la Elstar contengono meno zuccheri.



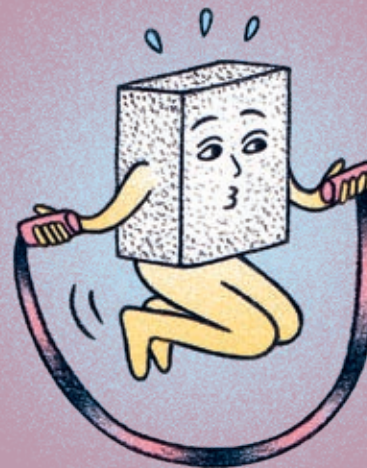
L'avena regola la glicemia

L'avena influenza positivamente il metabolismo. Può persino migliorare l'azione dell'insulina nel corpo, come scoperto dai ricercatori. Il tasso glicemico aumenta in misura meno significativa e scende anche più lentamente. Di conseguenza, si è sazi più a lungo e si mangia meno. Ciò è dovuto presumibilmente al beta-glucano, una fibra solubile contenuta nell'avena che ritarda l'assorbimento dello zucchero nel sangue. La colazione ideale. E con un porridge o fiocchi d'avena ammorbiditi durante la notte sarete anche alla moda.



Lo sport migliora il metabolismo glucidico

Chi fa molto movimento ha più muscoli e una salute migliore. Soprattutto la glicemia diminuisce durante l'attività sportiva, ma anche a lungo termine. Lo sport rende il corpo più sensibile all'insulina e lo zucchero viene trasformato meglio in energia. Inoltre, il movimento regolare modifica la membrana cellulare, consentendo allo zucchero di penetrare più facilmente nelle cellule.



Ridurre gli snack

Durante la giornata concedete al vostro corpo da quattro a cinque ore di digiuno. Il vostro metabolismo ne beneficerà. Se amate i dolci, l'ideale è consumarli subito dopo i pasti, perché così influiranno meno sul tasso glicemico. Se non riuscite a dire di no al cioccolato, le varietà amare contengono meno zucchero. In caso di attacchi di fame, bevete un bicchiere di acqua con una presa di sale. Se la fame persiste, mangiate una manciata di noci. Potete provare anche le olive o i peperoni con l'hummus.



Maggiori informazioni nel blog
→ helsana.ch/it/diabete

Vero o falso?

Sono tanti i miti sugli ormoni.
Quali sono veri?

La pillola fa ingrassare



Falso. Finora gli studi non sono riusciti a dimostrare che la pillola influenza il numero sulla bilancia. Ciononostante, durante le prime settimane di assunzione si può manifestare ritenzione idrica, che in seguito però il più delle volte scompare.

Anche gli uomini hanno un ciclo



Sì, è vero. A differenza delle donne, gli uomini hanno un ciclo quotidiano, non mensile. Il livello di testosterone raggiunge l'apice nelle ore del mattino e cala durante la giornata.

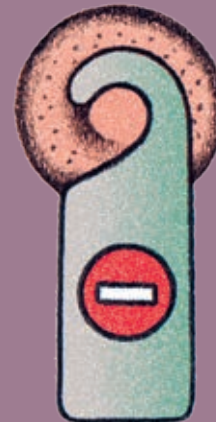
L'inquinamento ormonale femminilizza i pesci



Vero. Quando le donne che assumono la pillola urinano, l'estrogeno finisce nelle acque di scarico. Poiché i depuratori non riescono a eliminare del tutto l'estrogeno, questo ormone arriva nelle nostre acque superficiali. Nelle popolazioni ittiche che vivono in queste acque nascono quindi più esemplari femmine ed ermafroditi.

Chi allatta non può rimanere incinta

Non del tutto corretto. Effettivamente le donne che nei primi sei mesi dopo il parto allattano esclusivamente o regolarmente e non hanno ancora le mestruazioni hanno un'alta protezione contraccettiva. Tuttavia, secondo l'OMS due donne su cento che allattano restano incinte.



Il cioccolato rende felici



Sbagliato. Il cioccolato contiene triptofano, un precursore della serotonina, l'ormone della felicità. La quantità è però troppo esigua per poter influenzare l'umore. La sensazione di felicità che si prova dopo aver gustato del cioccolato ha maggiormente a che fare con bei ricordi.

La soia influenza l'equilibrio ormonale



È vero. La soia contiene fitoestrogeni, che sono simili all'ormone umano estrogeno e possono influenzare il nostro equilibrio ormonale. Si sospetta che la soia aumenti il rischio di allergie, ma si ipotizza che compensi anche il calo di estrogeno in menopausa. Occorrono altre ricerche. Il consumo di quantità ordinarie è considerato sicuro.

Gli uomini con molto testosterone sono dominanti



Non necessariamente. Sono molti i fattori che influiscono sul «comportamento alfa» maschile. Uno di questi è il testosterone, che favorisce l'assertività e l'agonismo. A ciò si aggiungono fattori come educazione, personalità ed esperienze personali.

La vita sessuale non termina con la menopausa



Esatto. Gli sbalzi ormonali durante la menopausa possono intensificare o indebolire il desiderio sessuale di una donna. Nel secondo caso si consiglia di consultare un medico, parlare apertamente con la o il partner ed eventualmente fare nuove esperienze. Così la vita sessuale potrà rimanere soddisfacente. ●

«Ho iniziato ad avere la pancia e forme femminili»

René Hug, 67 anni, segue un trattamento con testosterone

«Nonostante l'allenamento regolare e un'alimentazione sana, in breve tempo ho accumulato molto peso. Invece dei miei soliti 90 chili circa, all'improvviso ne pesavo 120! Ho perso massa muscolare, accumulato grasso, ho iniziato ad avere la pancia e forme femminili. Il mio corpo si è effeminato e si sono delineati i seni. Cosa mi stava capitando? Avevo 43 anni, praticavo l'allenamento della forza da quando ne avevo 16 ed ero abituato ad avere un corpo sportivo e allenato.

Soffrivo di disturbi del sonno: spesso la notte stavo sveglio per ore senza trovare pace. Di giorno ero stanco, mi sentivo spossato e stressato. La libido era calata molto. O non provavo alcun desiderio per intere settimane, o avvertivo a ondate un forte impulso sessuale. In sintesi: avevo perso completamente l'equilibrio e non mi riconoscevo più. La mia partner

era disorientata. «Rivoglio mio marito», mi ha detto una volta. La capivo perfettamente, anche io volevo riavere me stesso.

Mi sono deciso ad andare dal medico per misurare il livello di testosterone. Sapevo che cambia con il passare degli anni. Il mio medico però non ha preso sul serio i miei disturbi e non voleva indagare la questione. Così ho cambiato medico. Il nuovo dottore mi ha indicato un andrologo, un medico specializzato in salute maschile.

La prima misurazione non ha lasciato dubbi: il mio corpo non produceva quasi più testosterone. Fortunatamente, il medico stava svolgendo delle ricerche sulla terapia sostitutiva con testosterone. Abbiamo concordato che mi avrebbe somministrato artificialmente il testosterone mancante nell'organismo. In me aveva trovato un soggetto per svolgere i test. Era una situazione vantaggiosa per tutti, perché allora, oltre 20 anni fa,

Il corpo di René Hug ha iniziato improvvisamente a cambiare 24 anni fa. Oggi si sente di nuovo bene.



le conoscenze in questo ambito erano ancora scarse. Quando raccontavo ai miei conoscenti della terapia con testosterone, venivo liquidato come vanitoso dandy del bodybuilding, nonostante praticassi il sollevamento pesi classico.

«Gli uomini sono diventati più aperti»

Per me iniziarono quattro anni di prove e adeguamenti. Abbiamo cominciato con ormoni in pastiglie, poi abbiamo provato con un gel. A volte mi sentivo frustrato perché i risultati desiderati non arrivavano o perché all'improvviso sviluppavo una folta peluria nei punti più improbabili del corpo. Da sei anni gli ormoni mi vengono iniettati nello studio sotto controllo medico.

Dalla prima iniezione la mia vita è improvvisamente migliorata. Il mio corpo è tornato alla sua forma maschile originaria. Ora ho 67 anni e mi viene iniettata una dose di testosterone ogni 12 settimane. Sono molto in forma, sia fisicamente sia

mentalmente. A volte gli amici si rivolgono a me, perché sanno che parlo apertamente dell'andropausa, la menopausa maschile. Gli uomini sono diventati più aperti, anche nei confronti del proprio stato d'animo. Consiglio a tutti di occuparsi della propria salute e del proprio equilibrio ormonale.» ●

Colore preferito: giallo. Rappresenta l'ottimismo e la gioia di vivere ed è adatto allo spirito solare di René Hug.



Esperte ed esperti

La Guida «Ormoni» è stata redatta con la preziosa partecipazione di:



Dott. med. Susanna Weidlinger

Primario del reparto di ginecologia, endocrinologia e medicina riproduttiva della Clinica universitaria di ginecologia a Berna. È presidente della Società svizzera di endocrinologia ginecologica, contraccezione e menopausa (SGEM).

→ frauenheilkunde.insel.ch



Prof. dott. med. Urs Zumsteg

Medico specialista in pediatria ed endocrinologia/diabetologia pediatrica specializzato in disturbi della crescita e della pubertà, nonché in diabetologia pediatrica. Dopo il pensionamento ha continuato a lavorare all'Ospedale pediatrico universitario di Basilea Città e Campagna (UKBB). Prima è stato primario di pediatria ambulatoriale e responsabile del reparto di endocrinologia pediatrica dell'UKBB.

→ ukbb.ch

Colophon

La «Guida» esce due volte l'anno come allegato alla rivista per la clientela «Attuale».
Online: helsana.ch/guida **Editore:** Helsana Assicurazioni SA, redazione «Attuale»/«Guida», casella postale, 8081 Zurigo, redaktion@helsana.ch **Direzione della redazione:** Gabriela Braun **Redazione:** Daniela Diener, Nina Merli, Deborah Onnis, Imke Schmitz, Daniela Schori **Realizzazione:** Helsana Assicurazioni SA **Ideazione e layout:** Raffinerie AG, Zurigo (consulenza esterna: Rainer Brenner) **Traduzione e revisione:** Supertext AG, Zurigo
Stampa: Stämpfli AG, Berna **Distribuzione:** segnalare eventuali modifiche al servizio clienti: 0844 80 81 82 o helsana.ch/contatto; Helsana declina qualsiasi responsabilità per errori o omissioni.
© Helsana, 2024. La riproduzione, anche solo di estratti, non è ammessa senza indicazione della fonte.
Fonti iconografiche: Linda Merad: illustrazione
Anne Morgenstern: pagg. 21, 51, 61, 63 **Public Domain/Gustav Klimt:** pagg. 32 – 33
Alamy Stock Foto/Shotshop GmbH: pag. 34 **Getty Images/Dennis Hallinan:** pag. 35
Getty Images/Anup Shah: pag. 36 **Getty Images/Michael Barrow Photography:** pag. 37
Alamy Stock Foto/Hemis: pag. 38 **Alamy Stock Foto/MediaPunch Inc:** pag. 39
Getty Images/Andalou: pag. 40 **Getty Images/Jack Mitchell:** pag. 41 **pgc:** pagg. 7, 64



stampato in
svizzera

Ordinare le Guide

Conoscete le nostre Guide? Ordinate gratis le edizioni che vi siete persi o leggete la rivista in formato digitale.



- | | | |
|------------------|--------------------|----------------|
| 01: Stress | 06: Cuore | 11: Peso |
| 02: Calorie | 07: Intestino | 12: Emozioni |
| 03: Respirazione | 08: Primo soccorso | 13: Dipendenza |
| 04: Sonno | 09: Schiena | 14: Dolore |
| 05: Muscoli | 10: Depressione | 15: Allergie |

Vi basterà compilare il formulario di ordinazione sul nostro sito web. Saremo lieti di spedirvi le Guide fino a esaurimento scorte.

→ helsana.ch/guida



Come ci influenzano?