

Click to verify



Como saber que a testosterona está baixa

Testosterona baixa é quando os níveis de testosterona total no sangue, em homens, são inferiores a 200 ng/dL, podendo causar sintomas como diminuição da libido, perda de pelos, redução de massa muscular ou obesidade abdominal, por exemplo. Encontre um Endocrinologista perto de você!
Parceria com Buscar Médico
Quando os níveis de testosterona em homens estão entre 200 a 400 ng/dL, em geral é recomendada a dosagem da testosterona livre. Em mulheres, o diagnóstico de testosterona baixa não existe, pois os ensaios laboratoriais disponíveis não trazem confiabilidade para se estabelecer um limite inferior. Em caso de suspeita de testosterona baixa, também chamada de hipogonadismo, é recomendado consultar um endocrinologista que pode indicar o melhor tratamento de acordo com sua causa.
Sintomas de testosterona baixa
Os principais sintomas de testosterona baixa são: Diminuição da libido; Anemia; Fraqueza; Aumento do volume das mamas (ginecomastia); Disfunção erétil; Ondas de calor; Redução da massa muscular; Infertilidade; Obesidade abdominal.
Em adolescentes, a testosterona baixa pode ainda causar atraso da puberdade e/ou desenvolvimento incompleto ou ausente de características masculinas, fazendo com que o menino tenha voz mais aguda, poucos pelos no corpo, menor desenvolvimento muscular ou do pênis, por exemplo.
Leia também: Puberdade masculina: 7 principais mudanças no corpo
tusaude.com/puberdade-masculina
Como confirmar a testosterona baixa
O diagnóstico de testosterona baixa é feito pelo endocrinologista ou urologista, sendo necessário realizar um exame de sangue para medir a quantidade de testosterona total ou outros parâmetros. Confira o que é a testosterona total e livre.
Caso deseje marcar uma consulta, encontre um endocrinologista mais próximo de você utilizando a ferramenta abaixo:
Parceria com agende sua consulta online
Disponível em: São Paulo, Rio de Janeiro, Distrito Federal, Pernambuco, Bahia, Maranhão, Pará, Paraná, Sergipe e Ceará.
Caso seja verificada a testosterona baixa, o médico deve indicar a dosagem de hormônios como LH e FSH para ajudar a identificar a causa. Além disso, outros exames como ferro e ferritina no sangue e ressonância magnética podem ser necessários.
Testosterona baixa no homem
É considerada testosterona baixa no homem quando a testosterona total no homem queda é inferior a 200 ng/dL, em pelo menos 2 medidas feitas pela manhã, ou quando a testosterona livre esta abaixo de 6,5 /7 ng/dL, e existem sintomas como diminuição da libido, infertilidade ou/ou disfunção erétil.
O que causa testosterona baixa
As causas mais comuns de testosterona baixa são: Envelhecimento; Obesidade; Diabetes mellitus; Ressonância de testosterona; Traumas na bolsa escrotal ou torção testicular; Efeito colateral de medicamentos, como corticoides, cetocanazol ou opioides; Tumores hipofisários ou hipotalâmicos.
Em casos mais raros, doenças genéticas, como a síndrome de Klinefelter ou síndrome de Kallman, também podem causar testosterona baixa. Além disso, a testosterona baixa é bastante comum em caso de doenças metabólicas, como diabetes tipo 2, obesidade, doença renal crônica em estágio terminal, HIV e doença pulmonar obstrutiva crônica.
Como é feito o tratamento
O tratamento da testosterona baixa deve ser feito com orientação do endocrinologista ou urologista e varia de acordo com sua causa. No caso de doenças metabólicas, como diabetes ou obesidade, geralmente é recomendado primeiro controlar as doenças de base. Em alguns casos, como doenças genéticas ou doenças testiculares, é recomendada a reposição de testosterona, que pode ser realizada por meio de injeções ou gel.
Leia também: Reposição de testosterona: quando fazer, remédios e efeitos colaterais
tusaude.com/reposicao-hormonal-masculina
Durante o tratamento, é importante fazer um acompanhamento regular com o endocrinologista para monitorar os níveis de testosterona no sangue e ajustar a dose do medicamento, de acordo com a indicação do médico. Os efeitos da reposição da testosterona total ou livre no consumo de álcool, também podem resultar em queda de testosterona. O mesmo pode ocorrer em consequência de tratamentos médicos como radioterapia e quimioterapia.
Há muita controvérsia entre especialistas médicos sobre o termo andropausa - discute-se se a expressão é adequada para descrever uma "menopausa masculina". Para autoridades britânicas, o termo é usado de forma errônea pela mídia para explicar certos sintomas comuns em homens a partir dos 40 e 50 anos. Sintomas que poderiam ser associados à baixa testosterona muitas vezes nada tem a ver com a produção de hormônios, mas a problemas psicológicos e fatores externos como estilo de vida, dieta e estresse. No caso de confirmação de diagnóstico de hipogonadismo, o endocrinologista pode oferecer tratamentos com suplementos hormonais sob a forma de tabletes, adesivos, gel e injeções intramusculares. Todas as opções têm vantagens e desvantagens, assim como efeitos colaterais. Médicos recomendam exames regulares de sangue para monitorar os níveis de testosterona. Nos últimos anos, cresceram no mundo as prescrições de testosterona para homens. Nos EUA, canais de esporte na TV estão repletos de anúncios de remédios à base do hormônio, normalmente mostrando homens de meia idade cansados para participar de jogos de basquete ou mal-humorados demais para curtir um jantar romântico. Desde 2001, as receitas de testosterona nos EUA triplicaram, o que levou a agência governamental que regula o setor de saúde e alimentos, a FDA, a emitir alertas sobre riscos de automedicação. A agência também tem lembrado que o hipogonadismo não está relacionado ao envelhecimento. O consumo excessivo de testosterona pode resultar em problemas hepáticos e cardíacos e prejudicar a fertilidade e a libido, segundo várias agências de saúde no mundo.
Publicado em 31 de mar. de 2025
Atualizado em 31 de mar. de 2025
A testosterona é um hormônio essencial tanto para homens quanto para mulheres, mesmo que seja frequentemente associado à masculinidade. Essencialmente, ela desempenha um papel fundamental no desenvolvimento muscular, na saúde óssea, na libido e no bem-estar geral. Quando os níveis de testosterona estão abaixo do normal, podem surgir uma série de sintomas, como uma perda de energia, redução da libido, ganho de peso e problemas de saúde mental. Neste artigo, vamos explorar como identificar se sua testosterona está baixa, os sintomas associados, as causas, os métodos de medicação, e dicas para lidar com essa condição.Como saber se a testosterona está boa?Determinar se os níveis de testosterona estão adequados é fundamental para a saúde em geral. Os níveis normais de testosterona variam de acordo com a idade e o sexo. Nos homens, os níveis normais geralmente ficam entre 300 e 1.000 ng/dL, enquanto nas mulheres a faixa ideal varia de 15 a 70 ng/dL. Para saber se seus níveis de testosterona estão bons, é crucial observar os sintomas e realizar exames de sangue.Os exames de sangue são o método mais confiável para medir os níveis de testosterona. Um médico pode solicitar um teste para avaliar não apenas os níveis totais, mas também a testosterona livre, que está diretamente disponível para uso pelo organismo. Caso você esteja preocupado com sua saúde hormonal, é importante discutir suas preocupações com um profissional.Como saber se tenho baixos níveis de testosterona?Baixos níveis de testosterona, conhecidos como hipogonadismo, podem se manifestar por diversos sinais e sintomas. Alguns dos sintomas mais comuns incluem:Fadiga excessiva: Um dos sinais mais apontados é a sensação constante de cansaço, mesmo após uma boa noite de sono.Redução da libido: A diminuição do desejo sexual é um sinal claro que pode indicar testosterona baixa.Depressão e alterações de humor: A testosterona influencia o bem-estar emocional, e níveis baixos podem levar a sentimentos de tristeza, irritabilidade e até depressão.Dificuldade em ganhar massa muscular: A testosterona é essencial para o desenvolvimento muscular, então a dificuldade em ganhar força pode ser um sinal.Aumento da gordura corporal: Algumas pessoas notam um aumento na gordura abdominal quando os níveis de testosterona estão baixos.Problemas de ereção: Nos homens, dificuldades com ereções ou disfunção erétil são sinais frequentemente associados à baixa testosterona.Se você está experimentando um ou mais desses sintomas, vale a pena consultar um médico para discussão e avaliação.O que leva à baixa de testosterona?Vários fatores podem contribuir para a diminuição dos níveis de testosterona. Entre as causas mais comuns estão:Idade: É natural que os níveis de testosterona diminuam com a idade. A partir dos 30 anos, muitos homens começam a ver uma queda gradual em seus níveis hormonais.Problemas de saúde: Doenças como diabetes tipo 2, obesidade, problemas cardiovasculares e distúrbios hormonais podem afetar a produção de testosterona.Estilo de vida: A falta de atividade física, alimentação pouco saudável, estresse excessivo e sono inadequado podem impactar negativamente os níveis hormonais.Uso de certos medicamentos: Medicamentos como opiáceos e medicamentos para pressão arterial podem interferir na produção hormonal.Condições genéticas: Algumas condições hereditárias, como Síndrome de Klinefelter, podem afetar a produção de testosterona.Como medir o nível de testosterona no corpo?Para medir os níveis de testosterona, o procedimento mais comum é a coleta de sangue. Esse exame pode ser feito em um laboratório e geralmente requer que o paciente esteja em jejum. Existem duas formas principais de medir a testosterona:Testosterona Total: Este exame mede a quantidade total de testosterona no sangue, incluindo a testosterona ligada a proteínas no sangue.Testosterona Livre: Este exame mede a testosterona que não está ligada a proteínas e, portanto, está disponível para uso imediato pelo corpo.É importante realizar o teste em um momento adequado, pois os níveis de testosterona podem variar ao longo do dia. O ideal é fazer o teste pela manhã, quando os níveis costumam ser mais altos.Testosterona baixa feminina: sintomasEmbora a testosterona seja conhecida como um hormônio masculino, as mulheres também produzem e necessitam desse hormônio. Baixos níveis de testosterona nas mulheres podem resultar em sintomas como:Diminuição da libido: Assim como nos homens, a redução do desejo sexual é um dos principais sinais.Fadiga: Muitas mulheres relatam sentir um cansaço que não passa, mesmo após descartar outras causas possíveis.Alterações de humor: Sintomas de ansiedade ou depressão podem se intensificar com a baixa de testosterona.Dificuldade em se concentrar: A falta de clareza mental e problemas de memória são queixas frequentes.Perda de massa muscular: As mulheres podem notar uma diminuição na força e na massa muscular.Testosterona baixa: como identificarSe você suspeita ter testosterona baixa, existem várias abordagens que podem ajudar a aumentar seus níveis. Algumas dicas incluem:Exercícios físicos: A prática regular de atividades físicas, especialmente treinos de força, pode ajudar a aumentar a produção de testosterona.Alimentação saudável: Uma dieta equilibrada rica em proteínas, gorduras saudáveis (como ômega-3) e micronutrientes é essencial para a produção hormonal adequada.Controle do estresse: Técnicas de gerenciamento do estresse, como meditação, yoga e mindfulness, podem contribuir para a normalização dos níveis hormonais.Sono adequado: O sono de qualidade é vital para a produção hormonal. Tente estabelecer uma rotina de sono regular, visando de 7 a 9 horas de descanso por noite.Suplementação: Em alguns casos, a suplementação de vitamina D e zinco pode ser benéfica, mas isso deve ser feito sob orientação médica.Marido com testosterona baixaSe você suspeita que seu parceiro esteja apresentando sintomas de testosterona baixa, é essencial ter uma conversa clara e honesta. O suporte emocional e a disposição para ajudá-lo a buscar um diagnóstico são fundamentais. Além disso, a realização de exames pode ajudar a determinar os níveis hormonais e a buscar um tratamento adequado.Testosterona baixa em homemA baixa testosterona em homens pode levar a uma série de efeitos colaterais que impactam não apenas a saúde física, mas também a qualidade de vida. A procura por um médico é fundamental, pois o tratamento pode envolver a reposição hormonal, mudanças no estilo de vida ou abordagem de condições de saúde subjacentes.Sinais de testosterona alta no homemEmbora o foco geralmente esteja na testosterona baixa, é igualmente importante estar ciente dos sinais de testosterona alta, que podem incluir:Aumento da agressividade: Níveis elevados de testosterona podem causar comportamentos mais agressivos ou irritabilidade.Acne e oleosidade na pele: O aumento do sebo pode levar a problemas de pele.Cabelo corporal excessivo: O crescimento excessivo de pelos pode ser um sinal de níveis altos de testosterona.Aumento da massa muscular: Níveis elevados podem resultar em ganhos de massa muscular mais rápidos, mas isso pode ter seus riscos.Testosterona abaixo de 300Homens com níveis de testosterona abaixo de 300 ng/dL geralmente são considerados como tendo hipogonadismo. Essa condição necessita de acompanhamento médico para entender as causas e opções de tratamento. A falta de testosterona nessa faixa pode levar a muitos dos mesmos sintomas discutidos anteriormente.Testosterona baixa em jovensEmbora se pense que a baixa testosterona é um problema predominante em homens mais velhos, jovens homens também podem experimentar essa condição. Fatores como obesidade, sedentarismo, dieta inadequada e problemas de saúde podem contribuir para a diminuição da testosterona em jovens.Homens mais jovens.Testosterona femininaAs mulheres também têm testosterona em seus corpos e necessitam de níveis adequados para manter a saúde geral. A baixa testosterona nas mulheres pode causar uma série de problemas, como fadiga, diminuição da libido e alterações de humor, bastante semelhantes aos sintomas experimentados pelos homens. Ao identificar esses sintomas, é essencial buscar orientação profissional para avaliar os níveis hormonais e determinar um tratamento apropriado.ConclusãoSaber identificar os sinais de testosterona baixa é crucial para a saúde e o bem-estar, tanto para homens quanto para mulheres. Desde a fadiga e a falta de libido até problemas de saúde mais sérios, os sintomas discutidos podem impactar significativamente a qualidade de vida. Se você suspeita que seus níveis de testosterona estão baixos, não hesite em buscar a orientação de um médico. A avaliação adequada e, se necessário, intervenções podem levar a uma melhoria significativa na saúde e na qualidade de vida.FAQ1. Quais são os principais sintomas de testosterona baixa? Os principais sintomas incluem fadiga excessiva, diminuição da libido, depressão e dificuldades em ganhar massa muscular.2. Como posso saber se meus níveis de testosterona estão baixos? A melhor maneira de confirmar se seus níveis de testosterona estão baixos é realizando um exame de sangue sob a orientação de um médico.3. Existem tratamentos para aumentar os níveis de testosterona? Sim, os tratamentos podem incluir reposição hormonal, mudanças no estilo de vida, dieta e exercícios físicos.4. A testosterona baixa afeta as mulheres da mesma forma que os homens? Embora os sintomas possam ser semelhantes, as mulheres podem experimentar diferentes manifestações da baixa de testosterona, como alterações de humor e fadiga.5. É sempre necessário tratar a testosterona baixa? O tratamento dependerá da gravidade dos sintomas e dos níveis hormonais, sendo necessário sempre a avaliação de um profissional de saúde.ReferênciasMayo Clinic. Testosterona baixa: Sinais e sintomas.American Urological Association. Diretrizes sobre hipogonadismo masculino.Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia. Hipogonadismo masculino: diagnóstico e tratamento. Desequilíbrios de testosterona são comuns, contudo, você sabe quais são os sinais dessa mudança? A Testosterona, assim como outros hormônios presentes no corpo de um ser humano, é de extrema importância para a manutenção de fatores físicos e psicológicos de um indivíduo. Tal hormônio é responsável não apenas pela manutenção do desejo sexual, mas também pela vitalidade e energia, fortificação da massa muscular e outras funções importantes para a qualidade de vida de homens e mulheres. Portanto, não é difícil imaginar que um déficit dessa substância em níveis corretos no organismo causaria uma série de danos acompanhados de uma sintomatologia diversa, não é mesmo? Continue a leitura e entenda os aspectos que podem indicar que você está com testosterona baixa. Afinal, quais as causas da testosterona baixa? A testosterona é um hormônio androgênico produzido pelo córtex adrenal, pelos testículos e pelos ovários. Sendo assim, apesar de ser constantemente associada ao declínio hormonal masculino, a testosterona é tão vital para a fisiologia humana que está presente também no público feminino e este é igualmente afetado pelos níveis anormalmente baixos do hormônio em questão. Além disso, a deficiência de testosterona pode ter causas diversas dependendo do caso a ser tratado. Hoje, sabe-se que pode acontecer uma grande diminuição dos níveis de testosterona em condições como obesidade grau 3, infecção pelo vírus HIV, estresse psicológico, doenças debilitantes, abuso do álcool e tabagismo ou como efeito colateral de medicamentos como os derivados da cortisona, por exemplo. Ademais, existe a própria deficiência de testosterona, ocasionada pelas quedas hormonais em homens e mulheres ao longo dos anos. Segundo estudo da Boston University School of Medicine, por volta dos 40 anos, o declínio da testosterona no organismo masculino gira em torno de 1% ao ano. Em complemento, cerca de 20% dos homens com mais de 60 anos, apresentam níveis séricos abaixo do ideal. Quando falamos do público feminino, a queda desse hormônio pode ocorrer em muitas mulheres a partir dos 20 anos, com uma redução significativa na produção de testosterona a partir dos 35 anos. O equilíbrio da testosterona pode ter amplos benefícios para a saúde geral da mulher e pode ser um componente essencial para a prevenção de inúmeros quadros. Restaurar a testosterona para níveis ideais pode ajudar a elevar o humor, aumentar os níveis de energia, melhorar a massa e a definição muscular, ajudar a controlar o peso e diversos outros benefícios relacionados à saúde de um indivíduo. Sinal #1 testosterona baixa – Fadiga Você se sente muito mais cansado do que se sentia antes, mesmo fazendo as mesmas atividades? Isso pode ser um sinal de que a produção de testosterona no seu organismo está baixa. Como a produção desse hormônio está diretamente ligada à produção de energia, é comum sentir extremo cansaço e fadiga quando os níveis do hormônio estão baixos. Sinal #2 testosterona baixa – Dificuldade de ganho de massa muscular Normalmente, a testosterona auxilia o corpo na produção de proteínas que ajudam a formar a massa magra. Assim, quando a testosterona está baixa, o corpo passa a destruir o tecido muscular, ao invés de ajudá-lo nesse processo. Dessa maneira, a perda de massa muscular estará presente. A testosterona e outros andrógenos têm efeito em praticamente todos os tecidos. Estas ações metabólicas são do tipo anabolizante e adquirem alta importância fisiológica, afinal, elas favorecem a retenção de nitrogênio (balanço nitrogenado positivo) a nível de todos os tecidos, particularmente do músculo esquelético, do coração, do osso e do tecido colágeno em geral. Após a aceleração do anabolismo protéico, nos tecidos mineralizados, há importante retenção de cálcio, e junto com a retenção de nitrogênio no músculo captam-se potássio, magnésio, sódio, fósforo e enxofre. Este hormônio que se encontra em média 20% livre, sem ligação com proteínas, se liga ao receptor androgênico muscular, que por sua vez, ativa a expressão gênica responsável pela hipertrofia muscular. Sinal #3 testosterona baixa – Baixa libido A testosterona é um dos hormônios que estimula fisiologicamente o impulso sexual masculino. Como isso acontece? Pesquisadores do Massachusetts Male Ageing Study (MMAS), descobriram que a redução da libido é um dos sintomas mais comuns de um nível baixo de testosterona. Com o intuito de descobrir mais sobre o tema, um estudo conversou com 1.632 homens sobre seu desejo sexual e mediu seus níveis de testosterona. Os cientistas descobriram que os homens que relataram menor desejo sexual tinham maior chance de ter baixa testosterona. Além da baixa libido, o desequilíbrio do hormônio também pode levar a outras consequências relacionadas como infertilidade, disfunção erétil e contagem de espermatozoides reduzida. Sinal #4 testosterona baixa – Estado depressivo Uma revisão de estudos, publicada no jornal JAMA Psychiatry, analisou 27 pesquisas que comparavam o uso de testosterona comparado com placebos no tratamento da depressão. No total, os trabalhos reuniram 1.890 participantes. A revisão mostrou que a testosterona pode funcionar como um “anti depressivo moderado”, quando comparada ao placebo. Além disso, os benefícios foram maiores quando doses mais altas foram administradas. Sinal #5 testosterona baixa – Ansiedade alta Os hormônios sexuais também podem influenciar na quantidade de ansiedade que você sente. Por exemplo, quando você está sob estresse, o cortisol aumenta, o que diminui a capacidade do seu corpo de produzir testosterona. O efeito combinado do aumento do cortisol e da diminuição da testosterona, pode fazer a ansiedade aumentar. Além disso, a testosterona tem controle parcial na liberação de cortisol. Então, quando a testosterona é reduzida, é mais provável que o cortisol aumente. Você pode ver por que a ansiedade é um ciclo que se alimenta, e quebrar esse ciclo pode ser a chave para superar seus sintomas. Sinal #6 testosterona baixa – Mudanças de humor Além dos sintomas depressivos e ansiosos, aquele que experimenta níveis anormais de testosterona pode estar passando pela “síndrome do homem irritável”, termo cunhado pelo psicoterapeuta norte-americano Jed Diamond. Segundo Diamond, o homem pode enfrentar um estado de ansiedade, frustração e raiva associado a flutuações hormonais, como a diminuição do nível de testosterona e o aumento do estrogênio. Sinal #7 testosterona baixa – Sudorese As ondas de calor causam os mesmos sintomas em homens e mulheres: transpiração excessiva, vermelhidão e ardência no rosto, no pescoço e no peito. Conhecemos esses sintomas também com sudorese noturna, porque geralmente eles ocorrem de forma repentina ou temporária, à noite. No caso da andropausa, essas ondas de calor são acompanhadas de outros sintomas, como dificuldades sexuais, alterações no humor e no sono. Não necessariamente, ao haver níveis baixos do testosterona haverá sudorese, no entanto, decorrente das mudanças emocionais causadas por esse processo, esse sintoma pode surgir ou ser agravado. Sinal #8 testosterona baixa – Declínio cognitivo Estudos já comprovaram que a reposição hormonal de testosterona em idosos pode colaborar para aumento moderado da habilidade cognitiva dos indivíduos. A partir disso, entende-se que níveis anormalmente baixos de testosterona no organismo podem induzir o declínio cognitivo acentuado e precoce. Nesse sentido, equilibrar este importante hormônio torna-se uma ferramenta indispensável para viver uma vida de qualidade. Sinal #9 testosterona baixa – Osteoporose A osteoporose é uma doença que causa o enfraquecimento de toda a estrutura óssea do corpo. Como consequência, os ossos ficam finos e podem se partir diante de movimentos simples realizados no dia a dia. Enquanto nas mulheres, a redução da quantidade do hormônio estrogênio na menopausa é a grande responsável pela osteoporose, nos homens, a doença também tem a falta de um hormônio como causa: a testosterona. Sinal #10 testosterona baixa – Alterações nos pelos do corpo Vemos sinais da relação da testosterona com pelos desde a nossa adolescência. Ao passar pela puberdade, as mudanças corporais são inúmeras. No entanto, a mais característica para os jovens é o crescimento dos pelos corporais, incluindo a barba. Outra evidência dessa relação é o excesso de testosterona nas mulheres, que pode causar um aumento no crescimento de pelos nas áreas androgênicas, como rosto e no tórax, o que não é normal para o sexo feminino. Um exemplo disso é a Síndrome de Ovarios Policísticos, na qual, com um aumento nos níveis de testosterona, a mulher passa a ter mais pelos em regiões mais incomuns para o sexo feminino. O presidente da Sociedade Brasileira do Cabelo (SBC), Valcimir Bedin, afirma que um derivado da testosterona, chamado DHT (dihidrotestosterona), é uma das substâncias relacionadas à queda dos cabelos. Portanto, a escassez de pelos no corpo pode, sim, ser um sinal de que os seus níveis de testosterona no organismo estão abaixo do normal. É preciso ressaltar que todos os sinais acima apresentados podem ser diminuídos e até evitados ao buscar ajuda de um profissional. Com o avanço da tecnologia, os métodos e descobertas que podem melhorar a qualidade de vida em todas as idades, não há motivo para continuar sofrendo em silêncio. Um estudo, realizado com 790 homens com idade a partir dos 65 anos, concluiu que em homens sintomáticos com 65 anos de idade ou mais, o aumento das concentrações de testosterona teve um benefício moderado em relação à função sexual e algum benefício em relação ao humor e sintomas depressivos. Além disso, um estudo recente, encontrou evidências de que, para mulheres com mais de 70 anos, ter baixos níveis de testosterona pode dobrar o risco de um evento cardíaco. Se você perceber esses sinais em si, em alguém próximo ou no seu paciente, não hesite em ajudá-lo através da indicação da consulta com um profissional de confiança. A testosterona baixa no organismo é uma condição que pode afetar a vida do homem em vários aspectos. Assim, é muito importante se atentar aos sinais de que o organismo está indicando uma baixa do hormônio masculino.Qual a função da testosterona no organismo?A testosterona é um hormônio produzido pelos testículos e glândulas supra renais e é essencial para o desenvolvimento das características masculinas. Dessa forma, sua importância no organismo pode ser percebida entre a comparação: A testosterona está para o homem assim como o estrogênio está para a mulher.Além de ajudar a produzir proteínas, a testosterona é essencial para o comportamento sexual do homem e ereções saudáveis. Também é capaz de afetar diversas atividades metabólicas, como a produção de células do sangue na medula óssea, metabolismo de lipídios, formação do osso, metabolismo de carboidratos, crescimento da próstata e função hepática.Como saber se a testosterona está baixa no organismo?É importante esclarecer que quando os níveis de testosterona estão baixos no organismo, os órgãos alvo desse hormônio trazem respostas de transformações no corpo. A queda da testosterona se dá naturalmente pela andropausa, que acontece, geralmente, após os 40 anos.No entanto, é possível que os níveis de testosterona caiam em homens saudáveis antes desse período. Algumas das respostas típicas dos níveis baixos de testosterona são:Diminuição do desejo sexualA queda da libido é o sintoma mais conhecido entre os homens com a baixa da testosterona. Isso pode vir acompanhado da diminuição, inclusive, do desejo da masturbação, que é uma prática bastante saudável e comum aos homens. Além disso, a ejeção/ação precoce e dificuldades de ereção também podem acontecer de forma mais corriqueira.Redução da massa muscularNormalmente, a testosterona auxilia o corpo na produção de proteínas que ajudam a formar a massa magra. Assim, quando a testosterona está baixa, o corpo passa a destruir o tecido muscular, ao invés de ajudá-lo nesse processo. Dessa maneira, a perda de massa muscular estará presente.Aumento da gordura abdominalOs homens com baixa testosterona tendem a apresentar o aumento da enzima lipoproteína lipase, que gera os lipídios, caracterizados por blocos de gordura visceral. Assim, essa gordura abdominal se forma ao redor dos órgãos e podem desenvolver sobrepeso, doenças cardíacas e diabetes.Desequilíbrio emocionalA testosterona baixa também pode trazer desequilíbrio emocional, o que aumenta as chances de desenvolver depressão e ansiedade.Ossos enfraquecidosA baixa testosterona favorece a perda da proteção e resistência dos ossos, levando a dores para reconstruir certas áreas do corpo. Assim, alguns problemas como diminuição da densidade óssea, fraturas e osteoporose podem se fazer mais presentes.Redução da memóriaA testosterona baixa pode afetar a memória e funções mentais, assim como o raciocínio lógico e determinadas habilidades especiais. Isso acontece pelo fato de que certas áreas cerebrais, relacionadas à memória e atenção, ficam afetadas por receberem menor quantidade de testosterona.Questionário médicoUm questionário médico importante para verificar condições de testosterona baixa no organismo deve incluir as seguintes perguntas:observou a diminuição do libido?observou falta de energia?percebeu redução da força muscular?fica triste ou rabugento com facilidade?as ereções estão menos vigorosas?as atividades esportivas tem diminuído?anda sentindo sonolência após o jantar?thouve piora do desempenho profissional?Se você reparou mudanças na sua rotina ou identifica semelhanças com os sinais indicados procure um médico urologista/andrologista. É possível realizar tratamentos, como de reposição hormonal, ou outros procedimentos indicados para seu quadro clínico pessoal. Material escrito por: Dr. Nívio Pascoal Teixeira - Urologista - CRM 4117 RQE 31750 Dr. Nívio Pascoal é formado em medicina pela UFSC, especialista em urologia e em andrologia. Coordenou o Programa de Residência Médica em Urologia do Hospital Governador Celso Ramos, onde atualmente é urologista. Seus principais interesses são a andrologia, medicina sexual e reprodução humana. Artigos Relacionados