

10 formas de aumentar a testosterona naturalmente

1. PERDER PESO

A perda de peso em indivíduos obesos pode aumentar os níveis de testosterona, de acordo com a pesquisa apresentada na reunião da Sociedade de Endocrinologia de 2012. Homens acima do peso são mais propensos a ter baixos níveis de testosterona. O consumo de açúcar processado deve ser estritamente limitado, e há indícios que o consumo deste carboidrato e da frutose são os principais condutores da epidemia de obesidade. A gordura abdominal transforma a testosterona em estrogênios (por ser rica em aromatase) e, com isto, desperdiça-se uma quantidade importante deste precioso hormônio masculino.

2. FAZER EXERCÍCIOS DE ALTA INTENSIDADE DE PIQUE

Exercício intenso de curta distância tem efeito positivo comprovado no aumento dos níveis de testosterona, além de impedir seu declínio. Isso é diferente de aeróbica ou exercício moderado prolongado (exercícios de resistência, como correr numa mesma velocidade), que demonstraram ter efeito negativo nos níveis de testosterona. Os exercícios de pique são um grande estímulo para produção hormonal como resposta do corpo ao estresse agudo a que foi submetido.

3. CONSUMIR BASTANTE ZINCO

O mineral zinco é importante para a produção de testosterona. Um estudo comprovou que seu consumo na dieta durante seis semanas otimizou a produção de testosterona entre os homens com baixos níveis do hormônio. Da mesma forma, a pesquisa mostrou que a restrição de fontes alimentares de zinco leva a uma diminuição significativa nos níveis de testosterona, enquanto a suplementação com o mineral aumenta e ainda protege os homens da redução hormonal. A dieta é a melhor fonte de zinco, juntamente com alimentos ricos em proteínas, como carnes e peixes (principalmente ostras). Outras boas fontes alimentares de zinco incluem leite, queijo, feijão e iogurte ou kefir feito com leite. Pode ser difícil obter a quantidade suficiente de zinco na dieta vegetariana, em grande parte por causa de métodos agrícolas convencionais, que dependem fortemente de fertilizantes químicos e pesticidas.

4. FAZER EXERCÍCIOS DE FORÇA (USANDO PESOS)

Além dos exercícios de pique, o treinamento de força (usando pesos) também é conhecido por aumentar os níveis de testosterona, desde que você esteja fazendo de forma intensa o suficiente.

Para o treinamento de força aumentar a testosterona, você precisa aumentar o peso e diminuir o número de repetições, e então se concentrar em exercícios que trabalham um grande número de músculos, tais como elevações ou agachamentos. Você pode “turbinar” seu treinamento com peso, se fizer os movimentos de forma mais lenta. Desta maneira, você está realmente transformando-o em um exercício de alta intensidade.

5. OTIMIZAR OS NÍVEIS DE VITAMINA D

A vitamina D, um hormônio esteroide, é essencial para o desenvolvimento saudável do núcleo da célula do esperma e ajuda a manter a qualidade do sêmen e a contagem de espermatozoide. A vitamina D também aumenta os níveis de testosterona, o que pode aumentar a libido. Em um estudo, os homens com excesso de peso que receberam suplementos de vitamina D tiveram um aumento significativo nos níveis de testosterona após um ano.

6. REDUZIR O ESTRESSE

Quando você está sob muito estresse, o organismo libera altos níveis do hormônio cortisol. Este hormônio bloqueia os efeitos da testosterona, presumivelmente porque, do ponto de vista biológico, a testosterona está associada a comportamentos de acasalamento. Assim podem ficar diminuídas as chances de sobrevivência em caso de emergência (na “luta ou fuga” predomina o cortisol). No mundo moderno, os níveis de estresse crônico, e posteriormente elevados de cortisol, poderiam significar que os efeitos da testosterona são bloqueados em longo prazo, que é o que você quer evitar.

7. LIMITAR OU ELIMINAR O AÇÚCAR DA SUA DIETA

Os níveis de testosterona diminuem depois de consumir açúcar. Esta substância eleva a insulina, que por sua vez reduz a produção de testosterona. Baseado em estimativas do USDA, um americano, em média, consome 12 colheres diárias de chá de açúcar, o que equivale a cerca de duas toneladas durante toda a vida. O consumo de açúcar nos dá prazer, pois desencadeia um processo inato a nível cerebral através de sinais de dopamina e neurotransmissores opioides. Lembre-se: alimentos que contêm açúcar e frutose, assim como farinha refinada (como pão e macarrão), devem ter seu consumo limitado ou evitado. O uso de álcool, principalmente no período noturno, também prejudica a produção de testosterona.

8. COMER GORDURAS SAUDÁVEIS

Gordura saudável: isso significa não apenas poli-insaturadas comuns, como a encontrada no

abacate e nozes, mas também gorduras saturadas, pois estas são essenciais para a produção de testosterona. Uma pesquisa demonstrou que uma dieta com menos de 30% da energia como gordura (e principalmente a partir de fontes animais, isto é, saturadas) conduz a uma diminuição da testosterona. É importante compreender que o corpo necessita de gorduras saturadas de origem animal e vegetal (tais como carne, laticínios, certos óleos e plantas tropicais como o coco) para seu ótimo funcionamento, e não se deve negligenciar este grupo alimentar importante em favor de açúcar, grãos e carboidratos ricos em amidos. Falou-se muito mal da gordura saturada por suspeitar que era a principal responsável pelo aumento do colesterol, depois se observou que as gorduras realmente nocivas são as trans-saturadas (frituras de óleos vegetais) e não se recuperou a importância da gordura saturada saudável, como a do coco, para a saúde.

9. AUMENTAR A INGESTÃO DE AMINOÁCIDOS DE CADEIA RAMIFICADA (BCAA) COMO WHEY PROTEIN

A pesquisa sugere que o uso de BCAA resulta em níveis mais elevados de testosterona, em particular quando tomados juntamente com exercícios. Enquanto o BCAA está disponível em forma de suplemento, você vai encontrar as maiores concentrações de L-Leucina (principal BCAA anabolizante) em produtos lácteos, especialmente queijos de qualidade e na proteína de soro de leite (Whey Protein).

10. CUIDAR DO SEU SONO

A testosterona, assim como a maioria dos hormônios anabolizantes, é produzida durante o sono profundo. Apneia do sono, pernas inquietas ou outras causas de insônia podem se manifestar como uma redução de testosterona. Busca-se sempre investigar a qualidade e profundidade do sono para otimizar a produção de testosterona.