

TESTOSTERONA PER GUANYAR MÚSCUL

19 abril, 2022

L'hormona de la testosterona es produeix de forma natural i podem influir en la seva producció amb l'entrenament i l'alimentació. El problema bé quan volem resultats immediats. L'esport a més de mantenir-nos en forma augmenta la nostra autoestima. Ara bé, tot canvia quan es converteix en una obsessió i som capaços d'assolir extrems que puguin posar

seriosament en risc la nostra salut. És el cas de quan volem els anabolitzants esteroides o els suplementes de testosterona. És veritat, perquè està demostrat científicament, poden ajudar-nos a guanyar massa muscular, però hi ha més aspectes que hem de tenir en compte, com seguir una bona dieta de volum amb gran contingut calòric, realitzar un entrenament molt exigent guiat per un professional i descansar cada nit almenys vuit o nou hores.

La testosterona és una hormona esteroide del grup dels andrògens i en els mamífers es produeix principalment als testicles dels homes i en els ovaris de les dones, malgrat que petites quantitats són segregades per les glàndules suprarenals. És una hormona sexual principalment masculina i un esteroide amb efecte anabòlic.

Si anem al gimnàs probablement hi haurà dues paraules que ens sonen a tots: esteroide i anabòlic. Per augmentar la massa dels nostres músculs, la situació ideal és que el nostre cos es trobi el temps més gran possible en un estat anabòlic, és a dir, un estat en el qual el nostre organisme absorbeixi majors quantitats de nutrients gràcies a la producció més gran de testosterona.

La testosterona és una hormona que es produeix de forma natural en la producció de la qual poden influir amb l'entrenament, l'alimentació i alguns hàbits saludables. El problema és quan ens pot més la impaciència per aconseguir resultats immediats i prendre dreceres que no són en absolut recomanables, com el consum de fàrmacs amb activitat anabolitzant o suplementes de testosterona que, sense un degut control mèdic, són causa de nombrosos problemes de gravetat variable.

Al problema ja de per si greu de medicar-se sense prescripció mèdica se suma el fet que, amb massa freqüència, els fàrmacs consumits són adquirits de forma il·legal a través d'internet o en l'entorn de gimnasos i centres esportius.

Aquesta activitat comporta dos grans problemes: primer, desconeixement de la composició exacta del producte que adquirim, i el seu consum quasi mai està supervisat per un

metge.

S'ha de tenir en compte els seus efectes secundaris, ja que l'ús d'anabolitzants o testosterona tenen importants efectes com hepatotoxicitat, cardiotoxicitat, policitemia (augment dels glòbuls vermells amb risc de trombosi), dislipèmia (alteració dels nivells de lípids en sang, hipertensió, depressió, ginecomàstia (augment de la mida de les mames, atròfia testicular, infertilitat, disfunció erèctil, trastorns psicològics (agressivitat) i virilització en la dona.

També s'ha de tenir en compte que el seu consum continuat té un caràcter additiu, com que quan es deixen de prendre aquestes substàncies, el nostre organisme, acostumat a rebre-la per altres vies, té temporalment inhibida la producció de testosterona natural. En aquest sentit. Pot produir-se hipoovarisme masculí, Aquest trastorn implica que els testicles deixin de produir testosterona de forma natural. A vegades, l'ús continuat, d'aquestes substàncies provoca aquest efecte i això es tradueix, també en l'aparició d'una sèrie de símptomes a curt termini com són la falta de libido, impotència, caiguda de cabell, cansament, infertilitat i somnolència. Depenent de la dosi i el període de consum, l'edat del pacient i l'estat previ del testicle, la funció testicular pot estar inhibida mesos, anys o, fins i tot, haver desencadenat una atròfia testicular severa que ja no podrà recuperar-se.

Llavors, ¿testosterona sí o no?. Sí, però que sigui el nostre propi organisme el que la produeixi. Per això, **podem seguir alguns consells:**

- L'estrès, un dels teus principals enemics. L'estrès produeix estrògens, l'hormona antagonista a la testosterona, i produeix l'efecte contrari a l'anabolisme, el catabolisme.
- Un entrenament especialitzat. Un bon professional t'ajudarà a realitzar exercicis que incrementin la teva producció de testosterona, generalment de força i alta intensitat.
- Cuida la teva dieta. L'ajuda d'un especialista en nutrició esportiva aniria molt bé combinat amb l'exercici específic, a

guanyar massa muscular, augmentant les proteïnes. Aprofita per afegir aliments com la xocolata o les crucíferes, que t'ajudaran a limitar la producció d'estrògens.

- Descans. La major part de la testosterona es produeix mentre dormim, per tant, descansar bé és fonamental. El múscul necessita períodes de recuperació per poder créixer.

En definitiva, la testosterona, efectivament, contribueix al desenvolupament de la nostra massa muscular, però per això no és necessari prendre fàrmacs que comprometin la nostra salut. És molt més sensat tenir una visió realista quant al nostre físic, les nostres possibilitats i assolir els nostres objectius d'una manera sana i natural, amb un entrenament específic, una dieta adapta a aquest i hàbits de vida saludables. S'ha de tenir en compte que tota la massa muscular guanyada desapareixerà quan deixem de prendre aquestes substàncies. I recorda no prendre cap fàrmac sense prescripció mèdica, i molt menys que no es compri en una oficina de farmàcia legal.

Els millors exercicis per generar testosterona natural són:

- Esquats.
- Pes mort.
- Banc de peses.
- Bentover Row (tècnica de musculació amb el cos lleugerament inclinat).
- Dominades.
- Pres d'espatlles.
- Flexions.