

TESTOSTERONE, ORMONE DI FORZA E LONGEVITA'



Nella storia, la specie umana ha patito sofferenze indicibili che hanno portato alcuni individui a possedere livelli di testosterone sopra la media... Questo ha fatto sì che nei millenni gli uomini più scaltri (sì, il testosterone agisce anche sulla sfera psichica) e forti sopravvivevano ai più deboli. Una selezione naturale di questo tipo ha determinato quello che dovremmo (già perché la nostra specie ultimamente si sta indebolendo) essere oggi.

Il testosterone aumenta la competitività, la fantasia, le relazioni sociali, la sicurezza in se stessi, le possibilità riproduttive, la forza, la resistenza al dolore, il metabolismo, rende più belli e sani, rigenera molti tessuti e quindi rende più giovani, ecc...

Molti potranno pensare cosa centrano tutte queste caratteristiche con l'allenamento in palestra... Bene, centrano eccome, visto che con l'allenamento e un programma adeguato, mirato all'aumento della forza possiamo stimolarne naturalmente la produzione! Perciò, più testosterone è prodotto, più si manifesteranno sulla nostra persona tutti gli effetti positivi che ho appena menzionato. Il risultato? Il risultato sarà una longevità maggiore!

Si tratta di un complesso discorso di feed-back: più forza uguale a più testosterone, più testosterone significa più forza e tutti gli altri benefici che ne derivano...

Molti atleti e non, assumono del testosterone esogeno per ottenere i benefici che questo prodotto ha da offrire. Il problema di questa pratica consiste nel fatto che assumendolo per vie esterne si creano nel corpo una serie di problemi, dovuti all'innaturale interruzione di molti feed-back legati a questo prezioso ormone...

La possibilità di aumentare la produzione endogena di testosterone esiste, a patto che vengano utilizzati opportuni stratagemmi in allenamento orientati all'aumento della forza fisica. Un aumentata produzione di testosterone naturale escluderà ogni possibile effetto negativo ed incrementerà quelli positivi.

Sicuramente se avessimo la possibilità di analizzare il livello di testosterone di un uomo preistorico, che passava tutta la sua esistenza lottando per la sopravvivenza, sopportando sofferenze indicibili che lo portavano ad un'aspettativa di vita di soli 30 o 40 anni, legata ad un'ambiente tutt'altro che confortevole. Scopriremmo che il suo livello ematico di questo ormone sarebbe sicuramente altissimo; dato che se la vita è difficile il corpo deve maturare per forza la caratteristica di recuperare in fretta, altrimenti di soccombere.

Proviamo a pensare ad un livello altissimo di testosterone e protratto nel tempo (senza però entrare nel patologico) indotto dall'allenamento in un'ambiente confortevole come quello di oggi. I risultati sarebbero una salute ed un'aspettativa di vita incredibili!

Durante un programma di allenamento, per avere la certezza che questo stia funzionando, sarebbe opportuno monitorare periodicamente il livello di testosterone ematico. Perciò prima di iniziare una terapia di allenamento si dovrebbe eseguire un'analisi del sangue che indichi il livello iniziale di questo ormone, successivamente, in un periodo in cui si ritiene di aver incrementato significativamente il livello di forza se ne eseguirà un'altra. A questo punto si procederà con un confronto fra i valori delle analisi per trarre le dovute conclusioni...

L'aumento di forza in allenamento determina un incremento dell'aggressività; l'aggressività è strettamente legata al testosterone che quindi aumenterà.

Sicuramente un allenamento di questo tipo avrebbe degli effetti significativi nella cura contro l'impotenza. I risultati probabilmente sarebbero superiori rispetto a molte cure farmacologiche, dato che il problema verrebbe risolto alla base, risvegliando molti istinti insiti nell'evoluzione legati all'autoconservazione dell'individuo.

L'allenamento in generale ha degli effetti drammatici sul profilo ormonale. Un lavoro ad alto volume o per la resistenza ha degli effetti significativi sul corpo. E' però l'allenamento per la forza e l'aggressività che innalza più di tutto la produzione dell'ormone maschile per eccellenza, con tutti i

vantaggi che ne derivano: INCREMENTARE IL MITICO TESTOSTERONE.

Le donne saranno più atletiche e belle(entro i limiti della stimolazione naturale e non farmacologica!) e gli uomini saranno più uomini!

Dott. Bartolomeo Davide Bertinetto

Riferito al libro: "MATEVO®, forza e massa per tutta la vita..."

HOME PAGE INTERNET: www.bertinettobartolomeodavide.it