

DE BIOLOGIE UITGELEGD



Waarom Testosteron Daalt met de Leeftijd

Een deel ervan is normale veroudering. Maar als u het verschil voelt in uw energie, drive en kracht, hoeft dat deel u niet zomaar te accepteren. Dit is de eerlijke biologie, en wat werkelijk helpt.

Swipe

DE EERLIJKE VRAAG

Beide, eerlijk gezegd

Dus is het gewoon ouder worden, of gaat er iets kapot? Beide, eerlijk gezegd. De geleidelijke daling is echt en normaal, maar de machinerie wordt werkelijk minder efficiënt.

DE CIJFERS

0,4% per jaar, vrij testosteron sneller

Volgens een review uit 2024 in Reproductive Biology and Endocrinology daalt het totale serumtestosteron met ongeveer 0,4% per jaar bij mannen van 40 tot 70 jaar, geleidelijk beginnend vanaf ongeveer 35 jaar. Vrij testosteron, het deel dat daadwerkelijk beschikbaar is voor uw lichaam om te gebruiken in plaats van gebonden aan dragereiwitten in het bloed, daalt sneller, met ongeveer 1,3% per jaar, meer dan drie keer zo snel.

HET MECHANISME

De fabriek wordt minder efficiënt

Veroudering tast het eiwitcomplex aan dat cholesterol naar de mitochondriën van de Leydig-cel brengt, dus blijft er minder grondstof voor hormoonproductie. Ook stress van het endoplasmatisch reticulum en minder autofagie worden met Leydig-cel veroudering in verband gebracht, al komt veel van dit detail uit dieronderzoek en niet uit bevestigde menselijke studies.

WAT BEWEGING DOET

Echt, maar kortstondig

In een studie van 7 mannen (gemiddeld 70 jaar) steeg na matige inspanning het totale testosteron met 39% en het vrije met 23%, maar beide lagen binnen 4 uur op de uitgangswaarde. Met 7 mannen is dat een aanwijzing, geen bewijs. Bij 202 mannen (gemiddeld 52 jaar) over 15 weken hield de stijging bij regelmatige beweging langer aan, al zijn er betere studies nodig.

ZELF IN DE HAND

Overtollig vet lekt testosteron weg

Het verliezen van overtollig lichaamsvet is de grootste hefboom die u zelf in de hand heeft. Lichaamsvet werkt als een stille omzetter die een deel van uw testosteron in estrogeen omzet (aromatisatie), dus hoe meer overtollig vet u draagt, hoe meer u lekt. Dat vet kwijtraken via voeding en activiteit is de primaire, bewijsgebaseerde zet voor mannen bij wie de daling wordt versterkt door gewicht.

WAAR HET OP NEERKOMT

Meetbaar, geen levenslange veroordeling

Hier is het deel om aan vast te houden: niets hiervan hoeft u zomaar te accepteren.

Leeftijdsgebonden daling is een meetbaar, goed begrepen proces, geen levenslange veroordeling. Voor de man die het werkelijk voelt kan zorg onder leiding van een specialist een eerlijke inschatting van uw biologie bieden.

WAT DIT NIET IS



Informatie, geen medisch advies

Dit artikel is uitsluitend bedoeld als algemene informatie en is geen medisch advies, en het is geen aanbod om enig middel voor te schrijven of te leveren. Merkt u symptomen van laag testosteron op, overleg dan met een gekwalificeerde arts voor een goede, geïndividualiseerde beoordeling.