



Szakértők szerint a férfi hormon alacsony szintje másfajta negatív következményekkel is járhat, a libidó csökkenésén túl akár a gyermeknemzéssel is gond lehet. Mivel az izmok és a csontok tömegének növekedése is összefügg a hormonszinttel, a tesztoszteron hiánya alacsony energiaszinthez, rossz koncentrációhoz és fáradtsághoz vezethet. Az alacsony tesztoszteronszintet kapcsolatba hozták már a metabolikus szindróma kialakulásával is, amely növeli a szívbetegségek, a szélütés és a 2-es típusú cukorbetegség kialakulásának kockázatát.

A tanulmány megállapításai újabb bizonyítékkal szolgálnak arra, hogy az alváshiány komoly, hosszantartó hatással van a hormonháztartásra. A *Chicagói Egyetem* kutatói úgy találták, hogy a legalább egy héten át éjszakánként öt óránál kevesebbet alvó férfiak tesztoszteronszintje jóval alacsonyabb volt, mint azoké a férfitársaiké, akik ennél többet aludtak. A hormontermelés csökkenésének mértéke akkora volt, mintha az illető 15 évvel idősebb lett volna - állapította meg az **Eve Van Cauter** által vezetett kutatócsoport.

A vizsgálatba tíz fiatal férfit vontak be, akiknek átlagos életkora 24 év volt, karcsúak voltak és jó egészségnek örvendtek az endokrinrendszerük működésére, a pszichés állapotukra és esetleges alvási problémáikra vonatkozó felmérés szerint. Az alvási laboratóriumban eltöltött első három éjszakán akár tíz órát is alhattak az önkéntesek, majd a következő nyolc éjszakán csupán öt óra alvást engedélyeztek számukra.

A kutatók az utolsó napon 24 órán át, 15-30 percenként vettek vért a résztvevőktől, és mérték benne a tesztoszteron koncentrációját. A férfiak hormonszintje 10-15 százalékkal kisebb volt az alvásmegvonás után, mint előtte, a legalacsonyabb értéket délután 2 óra és este 10 óra között mérték.

A tanulmányt részletesen a *Journal of the American Medical Association (JAMA)* című orvosi

folyóirat ismertette.

Forrás: MTI