



MATERIAL EXCLUSIVO



DESVENDANDO A NUTRIÇÃO NA ANDROLOGIA

Como o cuidado nutricional pode transformar
a saúde hormonal do homem moderno



Desenvolvido por

Nutricionista Inarí Ciccone

CRN: 32507

MSc. em Ciências da Saúde - FMUSP

Especialista em Obesidade e Doenças Crônicas - UNIFESP

NUTRIÇÃO NA ANDROLOGIA

O papel do nutricionista na saúde hormonal e reprodutiva masculina

O que é? E como o nutricionista atua?

- A andrologia é a especialidade médica voltada para o cuidado da saúde testicular, impactando a produção dos hormônios sexuais, principalmente a testosterona e a saúde reprodutiva do homem. E, nesse cenário, a nutrição se mostra como uma ferramenta poderosa tanto em reestaurar a fertilidade e a produção natural hormonal, quanto na potencialização dessa função que impacta significativamente o potencial fértil, performance cognitiva, física, sexual e saúde mental masculina.
- Através da alimentação e da modulação de nutrientes, é possível influenciar diretamente a produção de testosterona, a espermatogênese, a qualidade seminal, a libido e até o humor e disposição do homem moderno.

Por que o nutricionista deve olhar para a saúde hormonal e reprodutiva do homem?

- A fertilidade masculina está em declínio há décadas. Pesquisas revelam que a produção espermática caiu mais de 50% nos últimos 40 anos. Disfunções hormonais, obesidade, estresse oxidativo, má alimentação e a subnutrição estão entre os principais fatores. E o nutricionista que se diferencia com um olhar integrativo, com todo o estilo de vida, pode ser um grande protagonista em reverter esse declínio alarmante para o futuro da espécie humana, e a saúde das gerações futuras.
- O nutricionista é o profissional mais adequado para identificar e corrigir desequilíbrios metabólicos, inflamatórios e hormonais, além de promover uma nutrição ótima voltada às necessidades do homem.
- A atuação vai muito além da redução de gordura corporal e ganho de massa muscular: ela impacta diretamente na produção NATURAL de testosterona, no potencial fértil, libido, cognição, performance e energia.
- Homens bem nutridos são melhores homens para a sociedade!

#nutritionformen#nutriandro



INARÍ
CICCONI

NUTRIÇÃO NA ANDROLOGIA

O impacto dos alimentos na saúde hormonal e reprodutiva masculina

Eixo hormonal regulado

- Dietas com déficit energético crônico ou inflamatórias afetam o eixo HPT (hipotálamo-hipófise-testicular).
- Excesso de gordura visceral, ou gorduras saturadas e trans → mais aromatização de testosterona em estrogênio e piora da eficiência hormonal-metabólica.

Estresse oxidativo e espermatogênese

- Fatores alimentares influenciam diretamente a integridade do DNA espermático.
- Nutrientes antioxidantes (selênio, vitaminas A, C, E, coenzima Q10) são essenciais para proteger as células germinativas do estresse oxidativo.

Composição da dieta importa

- Dietas ricas em ultraprocessados e gorduras trans pioram a fertilidade.
- Dietas anti-inflamatórias e estratégias específicas aumentam a motilidade progressiva, morfologia e concentração espermática.

Micronutrientes importantam tanto quanto macro

- A nutrição é muito além de calorias, quantidade carboidrato, proteínas e gorduras. O nutricionista que domina o valor nutricional da sua principal ferramenta de trabalho, os alimentos, promovendo prescrições que realmente trazem um impacto significativo na vida do seu paciente indiscutivelmente se torna um profissional de alto valor.

#nutritionformen#nutriandro

NUTRIÇÃO IMPACTA A CRISE HORMONAL DO HOMEM MODERNO VOCÊ ESTÁ POR DENTRO DAS EVIDÊNCIAS?

Segundo estudos recentes, observa-se um declínio alarmante nos níveis séricos de testosterona entre adolescentes e jovens adultos entre 1999 e 2016 dos EUA.

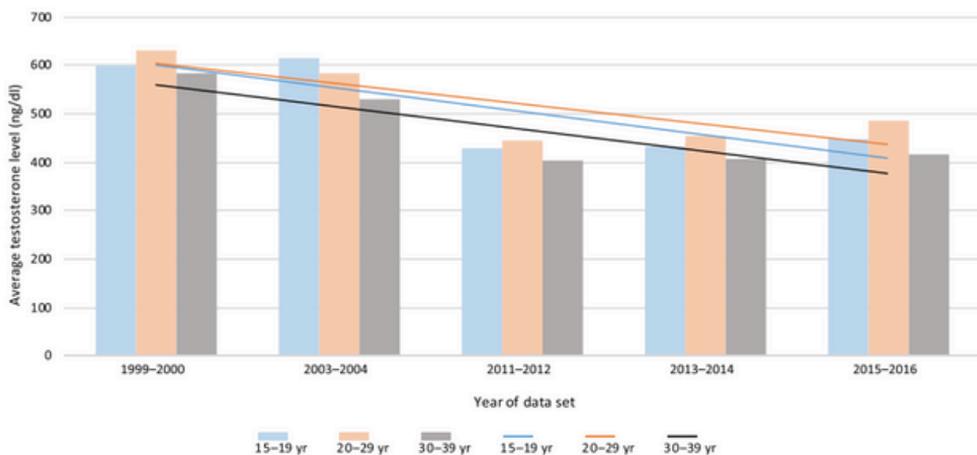


Fig. 1 – Median testosterone over time stratified by age.

Neste período, ocorreram diversas mudanças importantes nos hábitos alimentares em escala global e nacional

- Crescimento expressivo da indústria alimentícia e consumo de alimentos ultraprocessados
- Redução do tempo dedicado ao preparo de alimentos caseiros devido à vida corrida nas cidades e mulher no mercado de trabalho (a sociedade precisa de reestruturar com o novo modelo social)
- Acesso facilitado a informações (nem sempre confiáveis) sobre nutrição, gerando grandes desequilíbrios nutricionais

Fonte: Lokeshwar SD et al., European Urology Focus, 7(4):886–889.

O PAPEL DO NUTRICIONISTA NA SAÚDE HORMONAL MASCULINA

Através da alimentação e da modulação de nutrientes, é possível influenciar diretamente a produção de testosterona, a espermatogênese, a qualidade do sêmen, a libido e até o humor e disposição do homem moderno.

Um estudo publicado na revista *Nutrition and Health* (2022)* analisou os efeitos das dietas com baixo teor de carboidrato (LC) em comparação com dietas ricas em carboidratos (HC) sobre os níveis de testosterona e cortisol em homens saudáveis.

A análise de 27 estudos (309 participantes) revelou que dietas LC ($\leq 35\%$ de carboidratos) elevam os níveis de cortisol em repouso nas primeiras semanas, e mesmo que esses níveis voltem ao baseline com o tempo, o cortisol pós-exercício permanece mais elevado. Além disso, dietas LC com alta ingestão de proteína demonstraram uma redução significativa da testosterona total, tanto em repouso quanto após o exercício físico.

Esse achado reforça o impacto direto que o modelo alimentar exerce sobre os eixos hormonais masculinos, mostrando que a escolha nutricional deve ser sempre individualizada e monitorada com critério, especialmente em contextos de saúde reprodutiva e desempenho físico. Isso denota a importância da personalização do plano alimentar, respeitando os objetivos metabólicos e hormonais do paciente.

*WHITTAKER, J.; HARRIS, M. Low-carbohydrate diets and men's cortisol and testosterone: Systematic review and meta-analysis. *Nutrition and Health*, v. 28, n. 4, p. 543–554, 7 dez. 2022.

#nutritionformen#nutriandro



TODA CRISE GERA UMA OPORTUNIDADE

Nutri, você se sente apto para essa demanda?



O movimento Nutrition for Man nasceu com um propósito: **transformar a saúde masculina com a nutrição clínica como protagonista.**

A saúde do homem exige um novo olhar e o nutricionista preparado pode transformar vidas, começando pela própria carreira.

Quer atuar com confiança, estratégia e impacto real, a hora é agora.

Clique no link baixo ou acesso:
nutritionforman.org

QUERO SABER MAIS



Dra. Inari Ciccone
Nutricionista MSC
CRN: 32507

