

Seks i debljina - kako su povezani?

Najnovija medicinska istraživanja pokazuju kako više od 30% osoba s viškom kilograma traži liječničku pomoć jer pretilost negativno utječe na njihov seksualni život. Kod pretilih žena to je najčešće zbog psiholoških faktora uzrokovanih kompleksima zbog vlastita izgleda, ali i zbog problema vezanih uz poremećene razine spolnih hormona

Zdravstveni problemi poput povišene razine kolesterola i triglicerida te dijabetesa i inzulinske rezistencije (kao ranog indikatora dijabetesa tipa 2), mogu kod muškaraca utjecati na pojavu impotencije koja pak utječe na smanjenje seksualne želje. Oba ova stanja kao posljedicu imaju lošu cirkulaciju u sitnim arterijama penisa, što može uzrokovati impotenciju i disfunkciju erekcije.

Što je SHBG i kako djeluje na seksualnu želju?

Muškarci koji imaju problema s erekcijom ubrzo počinju gubiti i želju za seksom, a istraživanja pokazuju da je seksualna želja smanjena i kod pretilih žena zbog psiholoških faktora uzrokovanih kompleksima izazvanim vlastitim izgledom, ali i problema s razinama spolnih hormona.

Za oba spola vrijedi jednostavno pravilo - što više imaju masnoća u krvi, viši je nivo SHBG-a. SHBG je globulin koji veže spolne hormone (engl. Sex Hormone Binding Globulin), cirkulirajući plazma protein koji specifično veže androgene i estradiol u krvi. Njegovo vrijeme polu-života je oko 7 dana, a nastaje u stanicama jetre te se izlučuje u krv.

Njegovo stvaranje ovisi o koncentraciji cirkulirajućih androgena i estrogena. Visoke razine androgena i androgenskih progesterona inhibiraju sintezu SHBG, dok visoke razine estrogena i hormona štitnjače stimuliraju SHBG sintezu. Što više ima testosterona koji je vezan za SHBG, manje ga je na raspolaganju da raspiri seksualnu želju.

Kako poboljšati seksualni život?

1. Ako imate problema s pretilošću koja utječe na vašu seksualnu želju, izgubite barem 7 suvišnih kilograma, kako biste stimulirali spolne hormone.
2. Jedite hranu vrijednih nutricionističkih sastojaka, a niske kalorijske vrijednosti, jer ćete tako kontrolirati nivo kolesterola i šećera u krvi.
3. Redovito vježbajte, jer ćete fizičkom aktivnošću poboljšati cirkulaciju, sagorjeti kalorije i nabiti kondiciju.

Spolni hormoni i debljina

Kod pretilih muškaraca snižena je razina testosterona, što se smatra posljedicom smanjene razine bjelančevina na koje se testosteron veže. Razina slobodnog i biološki aktivnog testosterona je normalna u umjereno pretilih muškaraca, dok je u jako pretilih i ona snižena.

Pretila žena često imaju neuredne menstrualne cikluse. Žene koje se liječniku obraćaju zbog pojačane dlakavosti i izostajanja ovulacija, najčešće boluju od sindroma policističnih jajnika, te su u prosjeku do 15 kg teže od žena koje nemaju menstrualnih poremećaja. Tijekom trudnoća kod pretilih žena, češće su komplikacije poput povišenog krvnog tlaka i trudničkog dijabetesa.

Pretilost koja u žena započinje u tinejdžerskoj dobi, često se u odrasloj dobi komplicira neplodnošću i sindromom policističnih jajnika, no smanjivanjem tjelesne težine hormonski poremećaji se popravljaju u većini slučajeva. Kod pretilih žena u postmenopauzi, razina estrogena u krvi koji se stvara pretvorbom u masnom tkivu viša je nego u normalno teških žena, što se povezuje i s povećanom učestalosti karcinoma dojke.

