

Aldaketa hormonal eta emozional betean zaude, eta inork ez dizu esan andropausia dela



Gezurra dirudi zeinen ezezaguna den andropausia, adin batetik aurrera testosteronaren galerak eta hormona aldaketek gizonengan duten eragina. Ahulezia fisiko, fisiologiko eta emozionalez, zailtasun sexualez eta gaitasunen gainbeheraz hitz egitea tabua da gizon ugariaren artean.

✍ MIKEL GARCIA IDIAKEZ 🎨 SHU OTERO



Libidoa asko baretu zait, erekzioa izatea ere zailagoa da, eta sumatzen ditut ahultasuna, nekea, muskulu galera, txizari eusteko ezintasuna... Izango du loturarik andropausiarekin, nik adinari egotzi izan diot, mugak agertzen doaz eta adin batetik aurrerako prozesua dela pentsatu dut. Horrek ez du esan nahi gaizki bizi ditudan gauzak ez daudenik; sentitzen zara ziurtasun gutxiagorekin, hainbatetan frustratuta... Medikuairenera ez naiz joan, oso gaizki egon behar dut nik medikuairenera joateko, baina espezialisten laguntza eta aholkuak baliagarriak izan daitezke, bai". Hala adierazi digu Gasteizko Anttonek (izena aldatu diogu). Bere bizipenekin jarraitu aurretik, kokatu dezagun asko eta askorentzat arrotza den gaia.

Zahartzearekin lotu ohi da nekea, umore txarra estresarekin, sexu arazoak buruko kezkekin... baina atzean arrazoi biologikoak daude sarri: sistema endokrinoaren eta hormonien gainbehera. Sistema endokrinoa da hormonak jariatzen dituzten organo eta ehunen multzoa, eta hormonak mezulari kimikoak dira, gure gorputzaren hainbat funtzio doitzen doazenak (metabolismoa, garapena, sexu organoen funtzionamendua, jokamoldeak...). Gizonen oreka fisiko eta emozionalean funtsezko hormona da testosterona. Barrabiletan jariatzen da eta eragin handia du izaera sexualaren garapenean eta mantentzean, hainbat ekintza fisiologiko eta kognitibotan, hezur eta gihar masan eta osasunardiobaskularrean, besteak beste. Bada, 30 bat urteetatik aurrera, testosterona maila gutxitzen doa, eta gutxi gorabehera 45-50 urte beteta, testosterona galera hori handiagoa da -alegia, hormona produkzioa txikitzen dute barrabiletan-; etapa horri andropausia deitzen zaio. Emakumeen kasuan, menopausiaren inpaktua agerikoa da, baina andropausia prozesu

geldoa da, pixkanakakoa; noiz, nola eta zein intentsitatearekin agertzen den ere, aldea dago gizon batzuetatik besteetara, eta horregatik, gizon batzuk agian ez dira jabetuko edo asintomatiko igaroko dute etapa hau. Zantzuak egon badaude, ordea.

Antonio Hernandez urologoaren arabera, gizon bati gertatzen ari zaiona testosteronaren beherakada dela identifikatzeko sintoma nagusiak bi dira. Batetik, gorputzaren konposizioa eta morfologia aldatzen dira: masa eta indar muskularra galtzen dira -horregatik entzuten da hainbeste adin batetik aurrera indarrari lotutako ariketa fisikoa inportantea dela- eta grasa abdominala handitzen da (sabelaldeko 'kupela' famatua), gaitasun metabolikoa galtzen ari den seinale. Bestetik, eragina du egoera psiko-emozionalean (tristura, umore aldaketak) eta libidinosoan. "Eta libidoa ez dago soilik lotuta genitalai eta sexuari, baita ere bada mundua jateko, jolasteko, erronkarako, ekin-tzarako barruan daramagun pultsu hori: bizitzarekiko pasio hori galtzeak badu loturarik testosterona jaitsierarekin. Azken finean, norbera dena gehiago garatzen du testosteronak, zaren bezalakoa izateko indar handiagoa ematen dizu, ona nahiz txarra", dio Hernandezek.

Sintoma horiei zerrenda luzea gehitzen zaio, andropausiaren inguruan apur bat arakaturik gero: nekea, hezurak ahultzea, azala lehortzea, azkura, bularretako mina, ilea erortzea, bihotz taupada irregularrak, arazo digestiboak, artikulazioetako mina, insomnioa -edo kontrara, logura sentazio etengabea-, sexu desira baretzea, zakila tentetzeko zailtasunak, antsietatea, depresioa, konfiantza gutxitzea eta kontrol falta sentitzea -gaitasun galeren ondorio-, eragina memorian eta kontzentrazioan... Jakina, ez dute zertan sintoma guztiek agertu eta sintomak ez dira beti testosterona galeraren ondorio, baina hormonek ere eragina izan dezake-

tela jakitea oinarritzkoa da, sarri bestelako lekuetan bilatzen dugulako jatorria.

Kontuak kontu, zerrenda ilun horren aurrean bada esperantzarako argirik, garbi baitiote adituek: bizi-ohitura osasuntsuek sintomak atzeratzen edota txikitzen laguntzen dute, hala nola elikadura zainduz, ariketa fisikoa erregulariki praktikatzuz edo loadiari garrantzia emanez. Faktore biologikoak gorabehera, kanpo-faktoreek asko eragiten dute eta ari dira azken urteotan eragiten hormonien saltsan, sistema endokrinoa ahulduz eta kasu honetan, testosteronaren beheraldia handituz eta azkartuz. Hala nola inguratuta gauzkan kutsadura mailak, elikadura kutsadurak eta elikadura desegokiak, aditiboek, kosmetikoek... "Estresak, adibidez, asko eragiten dio testosterona galerari, eta kontsultan ikusten dut kezkatuago bizi garela denagatik, tartean estimulu estresagarriekiko esposizio askoz handiagoa dugulako duela urte batzuk baino, beti sakelakoa alboan".

Horretan guztian eskuia benetan sartuko duten politika orokorrak iritsi bitartean, baina, fokuak norberarengan jarritako jarraitzen du, arazoak (soilik) indibidualak bailiran.

ETAPA NATURALA DA ALA ESKU HARTU BEHAR DA?

Zahartzea naturala da, bai, baina gaixotzea ere bai, eta esku hartzen dugu. "Trantsizioa ongi daraman gizonak horrela jarraitzea zilegi da, eta zilegi da baita ere fisiologikoki, emozionalki edo psikologikoki andropausiak kolpatu duen eta laguntza behar duela sentitzen duen gizonak esku hartzea; zahartzarora luzea izango da, edo etapa luze gisa ikusten dugu gaur egun, eta urte horietan guztietan ongi egon nahi dugu, ez gaude prest zenbait gaitasun galtzeko, norbere autoexijentzia maila eta inpaktuaren larritasuna tarteko", dio Garbiñe Larreak. Hormonen gaian buru-



ATXEGA JAUREGIA JATETXEA

EGUNEKO ETA ASTEBURUKO MENU BEREZIAK
EKITALDIAK, OSPAIZUNAK, FAMILIA TOPAKETAK...

USURBIL • 943 37 11 50 • www.atxegajauregia.com



belarri dabil naturopata, eta berak jarri gaitu andropausiaren arrastoan. Antonio Hernandezentzat, "eskutik helduta doaz biak, onartzea eta hori aldatzen saiatzea; egin beharreko bide bat da. Ezin duzu onartu gorroto duzun hori. Minbizia diagnostikatu badizute eta norbait etortzen bazaizu esatera minbizi hori onartzen eta besarkatzen saiatzeko, ziurrenik pikutara bidaliko duzu, minbizia gainditzeko saiatuko zara, eta bide horretan, bizi duzun egoera onartzen ere joango zara. Krisian datorkidan gizonari laguntzen diot dituen arazoei aurre egiten, baina bizi duen etapa eta aldaketa fisiko-emozionalak onartzen ere laguntzen diot. Onarpena ez dator inposaketatik, gure burua kokatzen goaz pixkanaka, armoniara jotzen dugu".

Tratamendu hormonalak egin ala ez norbere gain hartuta ere, abiapuntua argia da: odoleko analisi hormonalak egitea da gakoa, ditugun aldaketa edota arazoaren jatorria hormonetan ote dagoen jakiteko. "Hainbat sintoma nabaritu eta peregrinaje terapeutikoa hasi ohi dugu, atez ate eta espezialistaz espezialista, partxeak jartzen, bihotzeko arazoak ditugula eta kar-

"Krisian datorkidan gizonari laguntzen diot dituen arazoei aurre egiten, baina bizi duen etapa eta aldaketa fisiko-emozionalak onartzen ere laguntzen diot. Onarpena ez dator inposaketatik, gure burua kokatzen goaz pixkanaka"

A. Hernandez, urologoa

diologora, prostatagatik urologora, azala lehor nabari dugula eta dermatologora, aldarte txarragatik psikologora... -azaldu digu Garbiñe Larreak- baina dinamika horretan, depresiorako antidepresiboak eta arazo sexualentzako Viagra errezeta-tzeak ziurrenik ez du askorako balioko, depresioaren jatorria ez badago serotoninan eta disfuntzio sexualaren jatorria ez bada psikologikoa. Agian testosterona da arazoa eta testosterona da soluzioa, baina horretarako integralki jorratu behar da osasuna, begirada integrala behar dute sintomek, eta funtsezkoa da hormonik ikuspuntua txertatzea, ulertzea hormonek inaktua dutela denean. Horrek guztiak medikuntzari eskatzen dio eguneratzea".

ESTETIKAREN MORROI

Nolanahi ere, esku hartzeko arrazoia sarri ez da izaten aipaturiko sintoma zerranda, estetika baizik, gaur egun hain gara itxuraren morroi. Gorputz perfektuarekiko obsesioa eta gurtza jarri ditu mahai gainean Hernandezek, biceps eta muskuluen kultura, kamiseta estuena, "arrakasta sentsazioari lotuta". Hainba-

tek benetako astakeriak egiten dituela kontatu du, ez bakarrik testosterona kontrolik gabe injektatuta, baita esteroide eta enparauen abusuari eta elikadura eta entrenamenduekiko obsesioari lotuta ere. “Vigorexia, elikadura nahasmenduak, osagarrien mundua, gimnasioak eta kirol-medikuntzaren industria eguneroko ogia dira eta sare sozialetako esposizioak eragin handia du. Jendea gaur egun sine-tsita dago gorputz perfektu hori egingarri dela, informazioarako sarbidea handia da eta sarean aurki dezakezu nola eragiten dion osagarri batek edo besteak zure gorputzari, horri aurre egiteko zer hartu dezakezun, eta arriskua ikusi ordez, segurtasun sentazio faltsua sortzen du”. Ondorioa: “Dena nahastuta hartzen du hainbatek, behar baino dosi handiagotan, kontrolik gabe eta gainera merkatu beltzean erositia, auskalo zein kalitaterekin. Beldurgarria da”.

Zehazki testosteronari dagokionez, esaterako, krema edo gel bidez dosi egokietan hartu ordez injektatuta txute handiak hartzeak ekar dezake testikuluak naturalki produzitzen duten testosterona inhibitzea, erabat atrofiatzea, anabolizatzaile gehiegi hartu dituenari gertatzen zaion moduan. Testosterona beti ez da konponbidea, ohartarazi du urologoak. Obeso dagoenak, esaterako, ezin du testosterona hartu, prostata arazoak edo aurrekariak dituenak ere kontuz ibili behar du, kontrolatu gabeko hiperplasia duenak kontraindikazioak jasango ditu testosterona hartuta...

SEXUALITATEA ETA MASKULINITATEA

Indarra, kemena eta emozioen kontrola dira maskulinitate eredu orokortuenari lotzen zaizkion ezaugarrietako batzuk, eta horiek gainbeheran datozelarik, testosteronaren galera gizentasunaren galera gisa bizi du hainbatek, identitate maskulinoaren kontrako eraso moduan. Eta nola ez, potentzia sexuala da maskulinitatearen gailurra, askok ezin du onartu zakila tentetzeko arazoak dituenik, ezin du halakoez hitz egin, lotsarik izan gabe edota nahikoa gizon ez dela sentitu barik –inkontzienteki, sarri-. Gasteizko Anttonek ere, hori eraman du okerrean, halaxe esan digu: “Libidoa baretu egin zait, ez da itzali, desira sexualak hor jarraitzen du, baina guztiz baretu da, eta fisikoki, zaila zait erektzioa izatea, eta batez ere, mantentzea. Ikusten duzu ez zarela gai sexu harremanak lehen bezala mantentzeko eta ziurrenik hori da okerrean daramadana, lehen bezala ezin eragitea”. Halere, 74 urteko irakasle ohia

“Hainbat sintoma nabaritu eta peregrinaje terapeutikoa hasi ohi dugu, atez ate eta espezialistaz espezialista, partxeak jartzen, baina begirada integrala behar dute sintomek, eta funtsezkoa da hormonon ikuspuntua txertatzea”

G. Larrea, naturopata

“Ikusten duzu ez zarela gai sexu harremanak lehen bezala mantentzeko eta ziurrenik hori da okerrean daramadana, lehen bezala ezin eragitea”

“Jubilatuen txangoetan partekaturiko kontuek erakutsi didate ez dela niri bakarrik gertatzen zaidan zerbait, denek dauzkatela gero eta muga gehiago; laguntzen du gertatzen ari zaizunari berebiziko garrantzia kentzen”

Gasteizko Antton

ezkonduta dago eta emaztearekin hitz egin du gaiaz: “Horrek asko lagundu dit, berak esatea gauza normala dela, bere batesa sentitzea”.

The Journal of Sexual Medicine-n irakurri dugu: zakila tentetzeko zailtasunek eta libidoaren galerak eragin sakona dute gizonek beren buruaz duten pertzepzioan eta autoestimuan. Antonio Hernandez urologoaren hitzetan, “arazo horrekin etortzen zaizkidanean, entzutea da lehenengo urratsa, presio handia bizi ohi dute, kunplitu nahi horretan kateatuta okerrera egiten du aferak, eta Viagra hartzeak ere, libidori ez dagoela baldin bada arazoa, ez die ezertarako balio. Prozesu fisiologiko bat dela azaltzen diedalarik, testosterona jaistearen erantzun arrunta dela ez tentetzea, lasaitzen dira eta beste era batera bizi dezakete gertatzen zaiena, ulertzen dute azken hila-beteetan zergatik sentitzen diren sentitzen diren bezala. Pentsa bestela, ziurgabetasun horrekin bizitzea, zer pasatzen ari zaizun ere jakin gabe, eta horrek are gehiago okertzea egoera, gutxiago lo eginez, gehiago estresatuz... Gizakiak beharrezkoa dugu gauzak ulertzea, ziurgabetasunean bizitzeak desesperatu egiten gaitu”.

Antton, ordea, erreportajearen hasieran genionez, ez da joan ez medikuarenera, ez espezialistetara: “Oso gaizki egon behar dut horretarako”. Gizonek laguntza eskatzeko joera gutxiago ei dute, izango du zerikusirik maskulinitate ereduaren aginduekin. “Hein batean irekia naizela uste dudana arren, gure hezkuntza sistema judeokristau honetan gauza batzuk pixka bat tabu dira”, aitortu digu.

Bada, hain justu, *The Journal of Sexual Medicine*-k ere badio disfuntzio sexualak berak baino arazo larriagoak ekar ditzakeela gaia isilpean eramateak: hala nola emozionalki isolatzea, osasuna kalte-tzea edota bikote harremana gaizkitzea, komunikazio faltak sortutako tentsioak herrestan eramanda. Gaiari buruz hitz egitea da abiapuntua, errealitate hauek guztiak sozializatzea eta partekatzea, elkarren arteko esperientziak ezagutzea. Anttonek azaldu digu jubilatutaldeen batekin joaten dela mendira, “eta txango horietan partekatu ditugun kontuek erakutsi didate ez dela niri bakarrik gertatzen zaidan zerbait, denek dauzkatela gero eta muga gehiago; laguntzen du gertatzen ari zaizunari berebiziko garrantzia kentzen”. Nabardura egin du gasteiztarrek: “Egia da, dena den, oraindik ere gauza batzuk apur bat tabu direla”. Tabu izateari uzteko bidean, hondar-ale bat izan nahi du erreportaje honek. ●