



Testosterone: Chi ne ha bisogno e chi no?

Pubblicato il 05/08/2026

Il dibattito medico sui piani di screening obbligatorio per le truppe statunitensi voluti dal Pentagono e il parere della comunità scientifica.

Il recente piano annunciato dal Segretario alla Difesa Pete Hegseth per introdurre test di screening del testosterone obbligatori per tutti i militari statunitensi di età pari o superiore a 30 anni ha riacceso un vivace dibattito nella comunità medica internazionale. L'iniziativa mira a individuare eventuali carenze dell'ormone maschile e offrire terapie sostitutive, ma la stragrande maggioranza degli esperti e delle associazioni urologiche solleva forti perplessità sull'utilità clinica di uno screening di massa su individui sani.

Cos'è un livello "normale" di testosterone?

Il testosterone è il principale ormone sessuale maschile, sebbene sia presente anche nelle donne a concentrazioni inferiori. La distribuzione normale dei livelli di testosterone nel sangue è estremamente ampia: spazia da un minimo di **264** nanogrammi per decilitro fino a **914 ng/dL**,

secondo il Dr. Shalender Bhasin, professore di medicina alla Harvard Medical School, che studia la materia da oltre quarant'anni. L'ormone viene rilasciato in raffiche, oscillando tra il **90%** e il **120%** ogni 1-2 ore.

I livelli possono variare fino al **15%-20%** nel corso di una singola giornata: il picco massimo si registra solitamente al mattino, tra le 7:00 e le 10:00. Inoltre, i valori possono risultare falsamente bassi a causa di malattie acute, traumi o stress cronico da privazione del sonno.

Gli effetti dell'invecchiamento (aging) e altri fattori

Contrariamente a quanto molti credono, i livelli di testosterone tendono a raggiungere il picco tra i 20 e i 30 anni, per poi diminuire di circa l'**1%** all'anno negli uomini sani e magri. Tuttavia, la maggior parte del calo fisiologico è legata all'aumento di peso e all'obesità, come sottolinea il Dr. Brad Anawalt, endocrinologo dell'Università di Washington.

Condizioni croniche come il diabete di tipo 2, l'uso di farmaci (oppioidi, steroidi anabolizzanti, glucocorticoidi e chemioterapici), disturbi genetici e lo stress psicofisiologico cronico possono deprimere ulteriormente i livelli ormonali.

I rischi dello screening di massa

Secondo il Dr. Helen Bernie dell'Indiana University e la *American Urological Association* (AUA), uno screening generalizzato sugli adulti sani produrrebbe un numero elevatissimo di falsi positivi. Molti uomini con livelli apparentemente bassi non presentano alcun sintomo clinico, e la sola misurazione numerica può generare ansia immotivata o condurre a terapie non necessarie.

Terapia a base di testosterone: benefici e rischi

La terapia sostitutiva viene regolarmente somministrata tramite gel transdermico, iniezioni settimanali o mensili, pillole o pellet impiantati. Sebbene sia fondamentale per trattare condizioni patologiche gravi (come l'ipogonadismo congenito o l'insufficienza testicolare), il suo utilizzo cosmetico o preventivo comporta rischi significativi:

- **Fertilità:** La terapia con testosterone sopprime la produzione di spermatozoi, riducendo drasticamente la fertilità (il recupero può richiedere mesi o non avvenire).
- **Globuli rossi:** Può causare policitemia (un aumento della viscosità del sangue), elevando il rischio di formazione di coaguli, ictus e attacchi cardiaci.

- **Salute generale:** Circa il **2%-7%** degli uomini sopra i 35 anni presenta una reale carenza; tuttavia, la stragrande maggioranza dei soggetti obesi o con lievi cali trae beneficio primariamente da modifiche dello stile di vita piuttosto che dai farmaci.

Quando effettuare il test?

Le linee guida della *The Endocrine Society* e dell'AUA raccomandano di eseguire i test sul testosterone esclusivamente in presenza di sintomi clinici evidenti (come calo della libido, disfunzione erettile, perdita di massa muscolare o densità ossea ridotta) piuttosto che come esame di routine preventivo su individui asintomatici.

Fonte: Testosterone Testing: Who Needs It and Who Doesn't - WSJ

<https://www.wsj.com/health/wellness/testosterone-testing-who-needs-it-and-who-doesnt-dc1875aa>