

Scris de Administrator  
Duminică, 02 Ianuarie 2011

## Inamici moderni ai masculinitatii

de Mariana Minea



**Evolutia aduce avantaje, dar si dezavantaje, iar noile amenintari ale sexului „puternic“ poarta nume banale. Stresul, fumatul, sedentarismul si alimentatia dezechilibrata afecteaza tacut organismul masculin si fac mai multe victime decat toate razboaiile.**

Barbatii se imbolnavesc mai rar decat femeile, dar traiesc cu 5-6 ani mai putin decat ele. Gerontologii spun ca de vina este genetica. **Mostenirea genetica** se impleteste cu **influentele socio-culturale**

si cu

**stilul de viata**

, iar

acestea construiesc masculinitatea, dar o si deformeaza

**Fata de stramosii sai indepartati, de a caror forta fizica depindea viata familiei si, uneori, a natiunii, barbatul de azi** petrece ore in sir in fata biroului, mananca pe apucate alimente cu conservanti si afla de la televizor ca ne va fi din ce in ce mai rau.

Daca despre sexul slab se spune ca a pierdut din feminitate, ce se intampla cu masculinitatea, sub semnul evolutiei?



*Dupa 40 de ani, fiecare barbat ar trebui sa mearga macar o data pe an la medic*

Scris de Administrator  
Duminică, 02 Ianuarie 2011

## Stilul de viata dezechilibrat duce la deregulari hormonale

Mare parte din diferențele masculin vs. feminin tin de **testosteron, hormon masculin** produs în primul rand de testicule

. El  
**conferă**

**caracterile sexuale primare și secundare**

(deosebirile anatomici, vocea, pilozitatea, masa și forța musculară),

**reglează dorința sexuală și metabolismul**

Dupa varsta de 40 de ani, nivelul de testosteron scade in mod natural, dar productia lui nu inceteaza niciodata. Acest lucru face ca barbatii sa nu treaca printr-un declin similar celui pe care il reprezinta menopauza pentru femei. In realitate insa,

**nivelul de testosteron**

**este afectat**

**de factorii de mediu**

**și**

**de stilul de viata**

Daca este dezechilibrat, acesta scade capacitatea organismului de a produce testosteron si, mai mult, perturba intregul echilibrul endocrin. Consecintele asupra barbatului modern sunt multiple: scaderea libidoului si a fertilitatii, depresie, oboselala cronica, tulburari endocrine si de metabolism

## Preventia: cinci directii

Specialistii atrag atentia ca **80% din bolile cronice pot fi prevenite** prin controlul celor **cinci factori de risc majori**

ce duc la aparitia lor

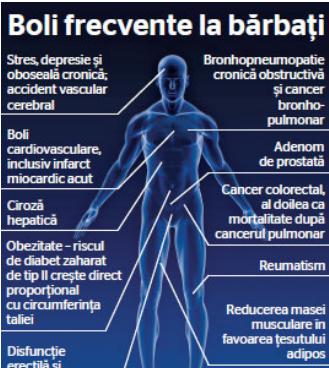
:

**alimentatie, miscare, fumat, alcool si stres**

Acesti inamici se asociaza cu „epidemia” de boli cardiovasculare, cauza numarul unu de mortalitate in randul ambelor sexe, de diabet zaharat si de obezitate

## Obezitatea si sedentarismul, un cerc vicios

Scris de Administrator  
Duminică, 02 Ianuarie 2011



~~Stilul de viață dezechilibrat și oboselă cronică favorizează apariția obezității. Afectează barbati:~~

- **Stres, depresie si oboseala cronica; accident vascular cerebral (AVC)**
- **Bronhopneumopatie cronica obstructiva si cancer bronho-pulmonar**
- **Boli cardiovasculare (BCV), inclusiv infarct miocardic acut**
- **Ciroza hepatica**
- **Obezitate - riscul de diabet zaharat de tip II creste direct proportional cu circuferinta taliei**
- **Adenom de prostata**
- **Cancer colorectal, al doilea ca mortalitate dupa cancerul pulmonar**
- **Reumatism**
- **Disfunctie erectile si infertilitate**
- **Reducerea masei musculare in favoarea tesutului adipos**

Scris de Administrator  
Duminică, 02 Ianuarie 2011

## Efectele se cumuleaza

Printre substantele studiate care produc **deregulari hormonale** se numara **bisfenolul A, ftalatii, ierbicidele si pesticidele**

**Ftalatii** se regasesc in produse cosmetice, in vopsele, materiale plastice si in adezivi si **pot provoca malformatii urogenitale fetilor de sex masculin**

Potrivit cercetatorilor, efectele factorilor de mediu asupra sanatatii se cumuleaza, chiar daca au concentratii foarte mici. Ei au observat ca expunerea fatului la ftalati si la niveluri crescute de hormoni materni de stres **afecteaza fertilitatea pe viitor**

Si alte produse „moderne”, precum aditivii alimentari, antibioticele si corticoizii (folositi in caz de astm bronsic sau de poliartrita reumatoida) **pot provoca deregulari hormonale**

## Reduc alcoolul si grasimile rele!

Alimentele bogate in grasimi saturate si in dulciuri concentrate **cresc riscul de boli cronice precum obezitatea**,  
, **ateroscleroza** sau **diabetul zaharat**

Acestea se transforma la nivelul ficatului in colesterol, pot duce la obezitate si pun in pericol **vasele de sange**, cat si **tul**, cu consecinte asupra **metabolismului hormonal**

Iar consumul excesiv de alcool este primul vinovat de aparitia **cirozei hepatice**, de care barbatii sufera intr-o mai mare masura decat femeile.

## Fumatul, sute de mii de victime

Fumatul este responsabil de 9 din 10 cazuri de cancer bronhopulmonar la nivel mondial, **principală cauză de deces prin cancer în randul barbatilor**

**Cancerul pulmonar** provoacă **mai multe decese anual** decât cancerul mamar, colorectal și prostatic , peste 100.000 în Europa Centrală și de Est.

## Stresul nou cere atitudini noi

Potrivit studiilor, barbatii care au o atitudine „razboinica” în condiții de stres **au un risc mai mare de boli cardiovasculare**

, pe fondul afecțiunilor de care suferă.

Astfel, cei care adoptă atitudinea evitătoare specifică femeilor în fața amenintărilor au într-o mai mică măsură astfel de boli , arată un studiu realizat la Universitatea din Montréal.

Pe de altă parte, barbatii își ascund și azi unele emoții, precum teama sau compasiunea, pe care mulți încă le asociază cu un comportament feminin.

Un studiu realizat asupra politistilor de ambele sexe din SUA a arătat că barbatii exagerează atunci când povestesc evenimente stresante tocmai pentru că în acest mod își maschează emoțiile.

## Specialistul nostru

*Dr. Calin Ciubotaru medic de familie*

Înca din copilarie, o serie întreagă de amenintări planează asupra masculinității. **Este stiut ca t esutul adipos**

, prin metabolismul sau

, transformă hormonii masculini în hormoni feminini

Scris de Administrator  
Duminică, 02 Ianuarie 2011

---

De aceea,  
**un copil obez**  
va avea o  
stimulare hormonală neadecvată  
și  
**va ramane cu**  
**organe genitale infantile**

.

Este esențial pentru o dezvoltare normală ca **toti copiii să facă sport și să slabească cel tarziu** c  
u cativa ani înainte de pubertate  
, apoi fiind prea tarziu.

La varsta adultă se adaugă **o serie nouă de inamici**. Fumatul, chiar în doze mici, excesul de alcool, alimentația de tip fast-food sau hipercalorica, sedentarismul, stresul sunt principaliii factori nocivi

.

**Din fericire**, toți aceștia pot fi înlaturati complet **prin educatie** și cu **un pic de vointă**.

Lor îi se adaugă, cu timpul, și o serie de boli (**diabetul zaharat, afectiunile cardiace, vasculare sau endocrine** ), a caror prevenire este esențială ,  
prinr-o ,  
alimentație echilibrată ,  
, bogată în fructe și legume ,  
, prin ,  
evitarea toxicelor ,  
și ,  
a exceselor de orice fel . Pe scurt, ,  
**prin autodisciplina**

.

## Sexualitatea și capacitatea de concepție, în pericol



Scris de Administrator  
Duminică, 02 Ianuarie 2011

---

Pentru barbatii tineri, **factorii psihologici** sunt principalii vinovati de problemele erectile

Potrivit Asociatiei Romane pentru Medicina Sexualitatii, **unul din patru barbati romani** de peste 35 de ani

### **sufera de disfunctie erectila**

(incapacitatea persistenta de a obtine si de a mentine o erecție suficient de mult pentru finalizarea actului sexual).

In plus, in tarile dezvoltate, investigatiile specifice din ultimii 50 de ani indica o reducere treptata, semnificativa a numarului de spermatozoizi

, o dovada in plus ca

stilul de viata

si

factorii de mediu au un rol important

### **in aparitia acestui fenomen**

La nivel mondial, peste 10% din cupluri sunt sterile, iar in tara noastra procentul se ridica la 15%, potrivit asocia-tiei „SOS Infertilitatea”. **Infertilitatea masculina** este responsabila **de o treime**

din aceste cazuri,

iar

### **in 50% din situatii**

,

ambii parteneri sunt infertili

## **Tulburarea de erecție poate precede un infarct**

Pentru ca erecția depinde de functionarea vaselor de sange de la nivelul penisului, este de așteptat ca

**rice factor care creste riscul de boli cardiovasculare**

sa devina un

**potential dusman al erecției**

Astfel, hipertensiunea arteriala, nivelurile crescute de colesterol „rau” (LDL) in sange si sedentarismul

**favorizeaza**

o

Scris de Administrator  
Duminică, 02 Ianuarie 2011

## **aparitia ateroscleroze**

i

, proces care poate duce la

### **ingustarea vaselor subtiri ale penisului**

Un studiu recent realizat de specialisti din Marea Britanie, Grecia, Italia si SUA a aratat ca disfunctiile sexuale

pot fi un

### **prim semn de boala cardiovasculara**

. Mai ales barbatii cu varste cuprinse intre 40 si 69 de ani,

sanatosi sau cu diabet zaharat de tip 2

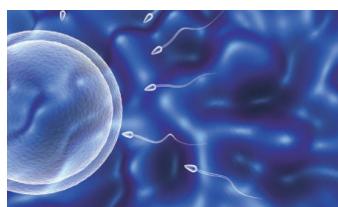
, pot fi afectati de boli cardiovasculare la 2-3 ani de la aparitia impotentei

si chiar de

### **infarct miocardic in decurs de 3-5 ani**

. Disfunctia erectila de cauze aterosclerotice nu se trateaza decat cu medicamente.

## **Infertilitatea, dupa un an de esecuri**



Un cuplu este infertil atunci cand nu reuseste sa conceapa un copil dupa 12 luni de relatii sexuale neprotejate. **Investigarea fertilitatii incepe cu cea masculina**, testele fiind mai simple si mai concludente

Astfel, **spermograma** determina cantitatea si calitatea spermei, adica forma, numarul si mobilitatea spermatozoizilor

. Testele suplimentare urmaresc sa descopere cauza acestei probleme, dintr-o lista lunga.

De exemplu, **ecografia scrotala** analizeaza posibilitatea existentei unui cancer testicular, iar d  
ozarile hormonale

pot depista

### **afectiuni endocrine**

, precum o

hiper-

sau o

hipotiroidie

Scris de Administrator  
Duminică, 02 Ianuarie 2011

## Stresul afecteaza libidoul

**Disfunctiile sexuale** nu sunt apanajul barbatilor trecuti de o anumita varsta, ci **pot afecta si tinerii**

Pentru cei sub 45 de ani, **factorii psihologici** sunt principala cauza de tulburari erectile. **Solicitatile profesionale, familiale si financiare**

se pot face vinovate de

scaderea libidoului

, iar

**lipsa de comunicare cu partenerul**

agraveaza aceasta problema

**Anxietatea, oboseala si depresia** inhiba si sinteza unor hormoni importanți pentru fertilitate.

## Nu amana testele!

Sexualitatea variaza de la un individ la altul si fiecare persoana simte atunci cand este cazul sa se alarmeze si sa ceara un ajutor specializat.

Din pacate, unii barbati **asteapta prea mult timp** sa faca acest pas, din jena sau din teama ca ar putea primi vesti proaste, punandu-i pe medici in imposibilitatea de a le oferi solutii.

Printre investigatiile curente in aceste cazuri, se numara masurarea tensiunii arteriale, determinarea nivelului glicemiei

si

al colesterolului

si

identificarea unor posibili factori de risc

(

**fumat**

,

**stres**

,

**infectii urinare**

).

## Factori de risc frecvent ignorati

- **Supraincalzirea testiculelor - caldura scade producerea de sperma.** De aceea, organele sexuale masculine sunt dispuse in afara corpului, ele avand nevoie de o temperatura de aproximativ 34 de grade Celsius pentru a functiona
- **Temperatura la acest nivel poate creste la barbatii obezi,** din cauza straturilor de grasime din jur, sau la cei care petrec multe ore pe scaun, la serviciu
- **Studiile arata ca fumatul a mai mult de 20 de tigari pe zi scade atat numarul de spermatozoizi , cat si motilitatea acestora . In plus, fumatul excesiv poate afecta potentă.**
- **Steroizii anabolizanti, administrati cu scopul de a creste masa si forta musculara , pot duce la scaderea dimensiunilor testiculelor si a cantitatii de sperma.**
- **Unele medicamente antidepresive pot scadea libidoul, iar unele diuretice pot cauza tulburari erectile.**

## Ce arata spermograma

Anomaliiile calitative ale spermei implica spermatozoizii si pot fi

## urmatoarele:

- **Oligospermie - numar insuficient de spermatozoizi.**
- **Azoospermie - absenta lor.**
- **Astenospermie - miscarea lor lenta.**
- **Teratospermie - forma anormala a spermatozoizilor.**

## Stiai ca...

... mersul pe bicicleta a fost **asociat cu impotenta si cu scaderea fertilitatii?** Presiunea exercitata local asupra vaselor de sange si asupra nervilor poate duce la **probleme de erectie** si chiar la **leziuni asupra scrotului**

... excesul de exercitii fizice „fura” din energia organismului, **putand scadea libidoul si chiar si fertilitatea** ?

## Specialistul nostru

*Prof. dr. Petrisor Geavlete  
medic primar urologie Spitalul Clinic de Urgenta „Sf. Ioan”, Bucuresti*

Circa 40% din barbatii cu varste intre 40 si 70 de ani descriu **disfunctie erectila**, procentul crescand la 70 % peste 70 de ani

Nu trebuie luate in considerare esecurile ocazionale in atingerea sau in mentinerea erectiei, acestea **putand fi determinate de stres** sau **depresie**, de

Scris de Administrator  
Duminică, 02 Ianuarie 2011

## **oboseala**

sau de

## **consumul excesiv de alcool**

Atunci cand esecurile se repeta frecvent, **poate aparea „teama de esec” si implicit disfunctia erectila psihogena**

, cel mai frecvent intalnita.

Disfunctia erectila organica poate fi **secundara reducerii fluxului sanguin, drenajului venos excesiv**

(„fuga

venoasa”),

## **afectiunilor neurologice si ale prostatei**

,

## **modificarilor hormonale**

,

## **diabetului**

Tratamentul medical, mai ales daca se asociaza unei schimbari a stilului de viata, are o **rata de succes de circa 85%**

Sursa: [Adevarul.ro/societate/sanatate/Inamici\\_moderni\\_ai\\_masculinitatii\\_0\\_387561750.html](http://Adevarul.ro/societate/sanatate/Inamici_moderni_ai_masculinitatii_0_387561750.html)

---

Informatii utile:

- [PRODUSELE COSMETICE UZUALE contin substante \*\*EXTREM DE TOXICE!\*\* - Vezi INGREDIENTELE NESANATOASE din aceste cosmetice si produse de ingrijire, si \*\*BOLILE DECLANSATE DE ACESTEA.\*\* - Alternativele la cosmeticele uzuale sunt produsele Bio sau Organice, Ecologice](#)
- [Moda crestina - RUSINEA FEMEIILOR DIN ZIUA DE AZI \(machiaj, pantaloni, decolteuri, fuste si rochii provocatoare, etc.\) SI VINOVATII LOR! - Femeile care se imbraca in, poarta haine barbatesti sunt URACIUNE in fata lui Dumnezeu. - \*\*TRUP FRUMOS SI SUFLET MORT.\*\*](#)
- [ATACUL IUBITORILOR DE MORALITATE PUBLICA din Suceava IMPOTRIVA \*\*PORNOGRAFIEI STRADALE:\*\* Dorim sa ne bucuram de inocenta copilariei noastre, drept dat de Dumnezeu. - \*\*RECLAMELE IN SLIP SI SUTIEN, COSTUM DE BAIE, DISTRUSE PENTRU\*\*](#)

Scris de Administrator  
Duminică, 02 Ianuarie 2011

---

## CA SUNT PORNOGRAFIE STRADALA

- [Pornografia maladie secolului XXI - Virgil Gheorghe - Editura Prodromos, Asociatia pentru apararea familiei si copilului - 2011 \(prima editie\)](#) (descarcare gratuita PDF)
- [Indrumarul medical si crestin despre viata al Federatiei Organizatiilor Ortodoxe Pro-Vita din Romania - Dr. Christa Todea-Gross, Preot prof. dr. Ilie Moldovan - Editura Renasterea - 2008 \(prima editie\)](#) (descarcare gratuita PDF)
- [SA TRAIM SANATOS FARÀ TOXINE. GHID FUNDAMENTAL. ALIMENTE SI PLANTE NATURALE PENTRU REGENERAREA CELULARA COMPLETA - The Detox Miracle Sourcebook: Raw Food and Herbs for Complete Cellular Regeneration](#) (carte)