

Como os hormônios mudam a nossa vida

Médica americana diz que os níveis hormonais do organismo determinam as preferências sexuais, a intensidade dos sentimentos e até a expectativa de vida

Os hormônios são as substâncias químicas que controlam a atividade de todos os órgãos do corpo humano. São 20 os hormônios ativos do organismo, entre eles os chamados hormônios sexuais, atualmente objeto de uma série de pesquisas. Os principais são: os estrógenos, a progesterona (produzidos pelos ovários) e a testosterona (produzida pelos testículos). A tireoxina (produzida pela tireóide) e o cortisol (produzido pelas glândulas supra-renais) são exemplos de outros hormônios. As glândulas que produzem os hormônios são chamadas de endócrinas. O sistema endócrino é controlado pela hipófise, uma glândula localizada no cérebro

TESTOSTERONA

O perfil

- É fabricado nos testículos, ovários e supra-renais
- Determina as características masculinas do macho

Quanto aos papéis sexuais

- Aumenta as fantasias de sexo
- Aumenta o impulso sexual agressivo em homens e mulheres

Quanto ao comportamento

- Funciona como antidepressivo em ambos os sexos
- Promove a agressividade

ESTROGÊNIO

O perfil

- É produzido pelos ovários e células gordurosas
- Melhora a cognição
- Melhora e estabiliza o humor
- Aumenta o desempenho e a reação
- Protege contra o mal de Alzheimer
- Mantém o tônus da pele e o colágeno
- Evita a osteoporose e as doenças cardíacas

Quanto aos papéis sexuais

- Mantém o impulso sexual receptivo
- Torna o odor e textura corporais atraentes
- Mantém a textura e a saúde da vagina e da vulva
- Promove a lubrificação vaginal

Quanto ao comportamento

- Evita a depressão
- Reduz o estresse

PROGESTERONA

O perfil

- Pode reduzir o impulso sexual
- Pode causar depressão, irritabilidade e aumento de peso
- É predominante nas mulheres
- Aumenta a temperatura corporal na ovulação

Quanto aos papéis sexuais

- Diminui o impulso sexual ativo
- Aumenta a receptividade passiva
- Diminui a sensação genital e a percepção tátil

Quanto ao comportamento

- Pode causar depressão, irritabilidade

HORMÔNIO DO CRESCIMENTO

O perfil

- É produzido na hipófise
- Aumenta a densidade óssea e a massa corpórea magra
- Reduz a gordura
- Trata a baixa estatura
- Trata o envelhecimento
- Melhora a tolerância a exercício físico

Quanto aos papéis sexuais

- Pode aumentar o impulso sexual

Quanto ao comportamento

- Aumenta a energia e a sensação de bem-estar

Heliete-Vaitsman

Não basta viver muito, é preciso viver melhor. A medida que cresce o número de pessoas que chegam aos 50 anos em plena forma e esperando viver outros 30, cresce também a obsessão pela saúde e pelo rejuvenescimento. Pelas lavras como estrogênio, progesterona, testosterona, DHEA e hormônio de crescimento, antes restritas aos consultórios, entraram no vocabulário cotidiano da geração que os americanos chamam de *baby boomers*, nascidos após a Segunda Guerra e primeiros beneficiários da sociedade de consumo.

Foi nessa geração que se firmou a noção de que o envelhecimento é, entre outras coisas, uma deficiência hormonal a ser adiada ou amenizada artificialmente. Pílulas, adesivos, pomadas e injeções hormonais fazem parte, atualmente, das farmácias domésticas. Assim, quando a produção de estrogênio pelos ovários cessa com a menopausa, a solução pode ser substituir o hormônio em falta por uma substância química que exerça suas funções. Com isso, combatem-se igualmente sintomas imediatos e incômodos — como a irritação e as ondas de calor — e os riscos a longo prazo da falta de estrogênio — como a osteoporose e as doenças cardíacas.

Reposição com a testosterona pode devolver libido e massa muscular

O primeiro passo dessa revolução hormonal, ainda em andamento, aconteceu em 1966, quando o ginecologista americano Robert Wilson defendeu, no livro *Feminine Forever*, o uso do estrogênio modificado na pós-menopausa. Mais tarde, a reposição hormonal passou a incluir a progesterona, ao ficar comprovado que o estrogênio sozinho aumentava os riscos de câncer uterino e de mama. Na década de 90, o novo *must* pareciam ser as drogas que imitam a ação do estrogênio, embora com outros componentes químicos. Tanto o estrogênio quanto a progesterona são produzidos pelos ovários e integram a categoria dos chamados hormônios sexuais; motivo de um número crescente de pesquisas. Outro hormônio sexual, predominantemente masculino mas também presente na mulher, é a testosterona. É graças a ela que a mulher procura o homem, tornando-se mais segura; segundo a médica e terapeuta sexual Theresa Crenshaw, autora do livro "A alquimia do amor e do tesão", recém-lançado no Brasil pela Editora Record.

Para Theresa, é certo que os hormônios sexuais e seus precursores — como a DHEA e a pregnenolona — determinam quem, quando e com que frequência o ser humano ama: — A testosterona pode ser fonte de confusão para ambos os sexos. Ela impulsiona a pessoa para a masturbação, por um lado, promovendo um impulso sexual agressivo. Por outro lado, motiva os dois sexos para a caçada. Às vezes, um dos impulsos leva a melhor por causa da atuação de outros hormônios e da presença ou não de um parceiro disponível — diz ela.

Segundo pesquisas recentes, a reposição com a testosterona pode devolver a libido, a massa muscular e até as funções cognitivas em declínio nos homens maiores de 50 que apresentam quedas das taxas do hormônio. No Brasil, essa reposição já está disponível em forma de injeções, tomadas a cada 20 dias. Mas elas só podem ser recomendadas depois de uma dosagem laboratorial do hormônio, adverte o endocrinologista Amélio Godoy de Mattos, do Instituto Estadual de Endocrinologia e Diabetes.

— O nível da testosterona livre, assim chamada porque age diretamente sobre órgãos e tecidos, varia de um homem para outro. Com isso, também varia a dosagem do hormônio a ser reposto. Em geral, a tendência é que a testosterona caia 1,2% ao ano a partir dos 40 anos, o que produz a diminuição da libido e do desempenho sexual — explica o médico.

Ao contrário das mulheres, que deixam de ficar menstruadas, os homens não mostram sinais externos de que o organismo passou a fabricar menos hormônios e entrou na andropausa (a menopausa masculina): — Todo homem na andropausa deveria submeter-se a avaliações hormonais periódicas. Além da testosterona, também reduzem-se, com a idade, os níveis de outros hormônios masculinos, como a androstenediona, o androstenediol e a dehidroepiandrosterona, conhecida pela sigla DHEA.

Nos EUA, implantes de testosterona estão sendo usados inclusive por mulheres na pós-menopausa, para melhorar a libido. Cada implante atua por um período de seis meses. Mas existe um senão: os maiores estudos clínicos com mulheres e testosterona avaliaram apenas as que haviam entrado na menopausa em consequência da retirada cirúrgica dos ovários. A retirada é um choque hormonal que difere bastante da menopausa natural.

Os estrogênios, os androgênios, a progesterona e outros membros da família dos hormônios sexuais, também chamados de esteróides, têm uma raiz comum, uma molécula "ancestral" que atua como precursora. Esta molécula é nada mais nada menos que o famoso colesterol. Vilão cujo excesso é responsável pelo aumento das doenças cardiovasculares, o colesterol é, ao mesmo tempo, uma substância vital para o funcionamento do corpo humano, chamada precursora pelos médicos. Sem ele, os hormônios esteróides não seriam produzidos.

— Sem colesterol, não há pregnenolona, estrogênio ou testosterona. Por isso, embora o fígado produza a maior parte do colesterol de que necessita o organismo, é comum que pessoas que se submetem a dietas extremamente pobres em gordura acabem com desequilíbrio hormonal — afirma o médico americano Jonathan Wright, autor do *best seller* "Natural hormone replacement for women over 45" ("A reposição hormonal natural para mulheres maiores de 45 anos").

A importância da pregnenolona tem sido estudada por cientistas como a bioquímica Simonne Wieman, que dará no Rio, no próximo sábado, um curso sobre as novas vias de administração e a aplicação terapêutica dos hormônios sintéticos e naturais. No curso, no Colégio Brasileiro de Cirurgias, dado em conjunto com o endocrinologista carioca Rogério de Oliveira, do Hospital da Lagoa, também serão mostradas as possíveis contraindicações das terapias hormonais.

Alimentos à base de soja favorecem a produção do estrogênio

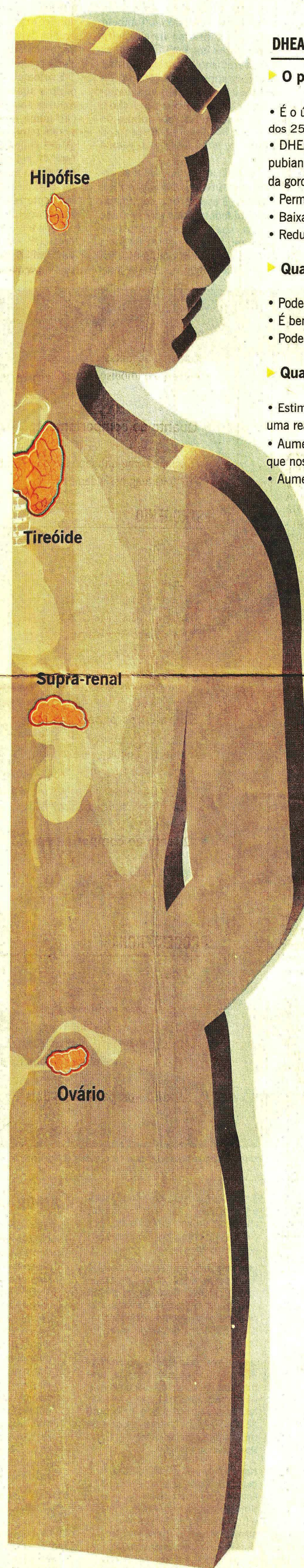
Para produzir os hormônios, o organismo precisa de uma série de nutrientes, que agem com a ajuda de enzimas. Há alimentos que favorecem a produção do estrogênio. Entre eles, estão os produtos à base de soja, como o tofu e o misso, que contêm substâncias chamadas fitoestrogênicos, isto é, estrogênicos de origem vegetal. Acredita-se que as mulheres asiáticas sofrem muito menos com os sintomas da menopausa por causa do alto nível de soja na sua dieta.

Várias pesquisas que apontam para a importância de outro hormônio, a DHEA, mostram que sua produção no organismo é favorecida por um tubérculo mexicano muito parecido com o inhame, o *yam*. A planta, usada no México como remédio para a tensão pré-menstrual, parece regular as flutuações hormonais que causam sintomas como ressecamento vaginal. Cápsulas de extrato de *yam* são vendidas no Rio por farmácias de manipulação, mas não devem ser consumidas sem receita médica.

Outros fatores parecem influenciar a DHEA. Num estudo americano, os níveis de DHEA foram medidos em 252 homens e 74 mulheres, praticantes regulares de meditação transcendental, e comparados a grupos que não praticavam a meditação. Conclusão: os níveis de DHEA eram mais altos nas mulheres de todas as idades que meditavam, mas só nos homens acima dos 40 anos. O comportamento competitivo e o estresse crônico aparentemente diminuem os níveis de DHEA.

O hormônio de crescimento, a ocitocina e a prolactina também têm efeitos sobre a atividade sexual. A prolactina, por exemplo, se eleva quando a mulher amamenta e reduz o desejo sexual. O desejo também se reduz quando diminui, a partir dos 40 anos, a produção de hormônio de crescimento.

A vontade de repor hormônios em baixa nem sempre deve ser transformada em prática. Como adverte o professor de farmacologia Miguel Lemos Neto, um risco do hormônio de crescimento sintético é fazer crescer os ossos do queixo, da face e dos dedos, no chamado efeito Stallone. ■



DHEA

O perfil

- É o único hormônio que atinge o apogeu em torno dos 25 anos e declina a partir dessa idade
- DHEAS e derivados têm na gordura dos seios e da região pubiana níveis substancialmente mais elevados que os da gordura do abdômen
- Permite prever o câncer de mama com antecedência
- Baixa o colesterol LDL ("mau") e a gordura corporal
- Reduz a mortalidade por doença cardíaca

Quanto aos papéis sexuais

- Pode ser um fator crucial na andropausa
- É benéfico à longevidade
- Pode ter efeitos diferentes sobre homens e mulheres

Quanto ao comportamento

- Estimula os feromônios, substâncias químicas que causam uma reação específica através do olfato
- Aumenta o impulso sexual, mais intensamente nas mulheres que nos homens
- Aumenta no cérebro durante o orgasmo

OCITOCINA

O perfil

- É segregada pela hipófise posterior
- Prejudica a memória
- Torna a pele sensível ao toque
- Está amplamente distribuída por todo o cérebro e pelo o corpo
- Aumenta a dopamina, o estrogênio, as prostaglandinas, a serotonina, a testosterona, a prolactina e a vasopressina

Quanto aos papéis sexuais

- Causa contrações uterinas durante o orgasmo e o trabalho de parto
- Aumenta a receptividade sexual
- Acelera a ejaculação
- Aumenta a sensibilidade do pênis

Quanto ao comportamento

- Eleva-se em resposta ao toque e promove o impulso de tocar
- Induz o comportamento afetivo dos pais e promove o comportamento afetivo em geral
- Foi associada aos distúrbios obsessivo-compulsivos

PROLACTINA

O perfil

- É secretada pela hipófise
- Provoca a secreção de leite nos seios
- Está envolvida na produção de esperma e na manutenção do tecido genital
- Diminui a testosterona

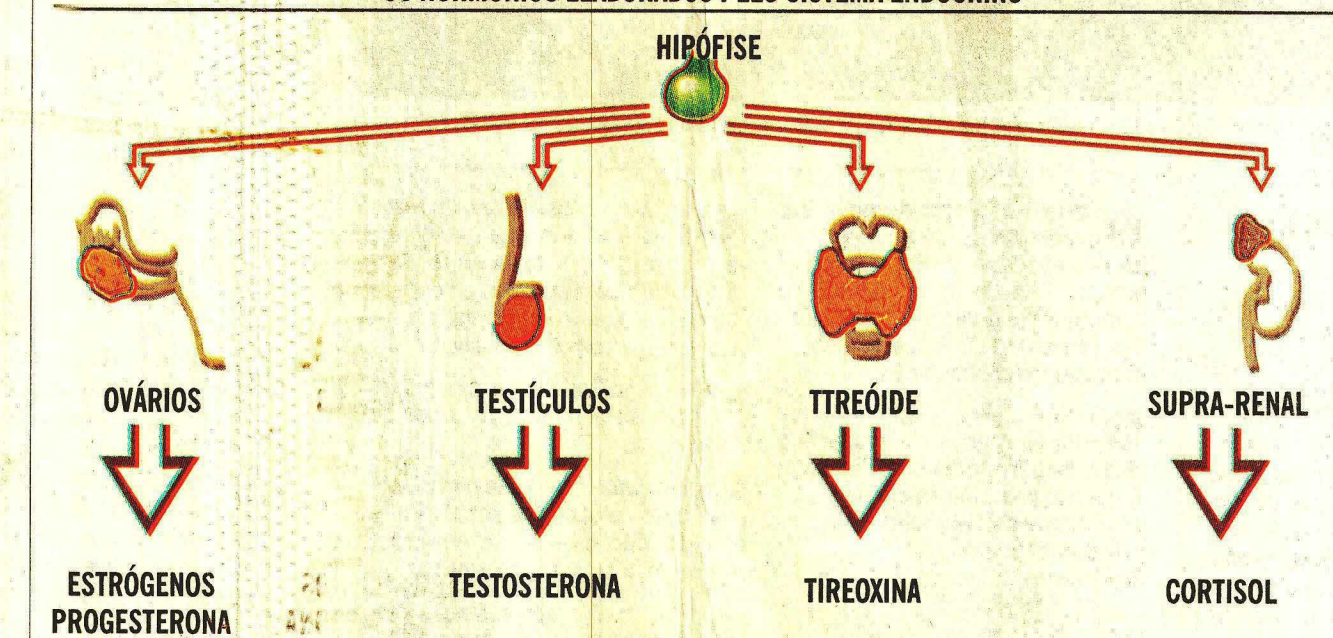
Quanto aos papéis sexuais

- É principalmente inibidora do sexo
- Eleva-se durante a cópula e o orgasmo
- Pode causar impotência
- Aumenta durante a gravidez e o aleitamento materno
- Reduz a testosterona
- É a causa do baixo impulso sexual nas mães que amamentam
- Aumenta durante experiências estressantes como náusea, vômitos, desmaios

Quanto ao comportamento

- Depime as sensações e a atenção, em geral
- Pode causar leve depressão e fadiga

OS HORMÔNIOS ELABORADOS PELO SISTEMA ENDÓCRINO



EM BUSCA DE UM RECEPTOR ADEQUADO

Uma vez liberado da glândula, o hormônio percorre a corrente sanguínea até chegar à célula que contém um receptor para ele. O hormônio pode ser comparado a uma chave que só se encaixa na fechadura adequada (o receptor da célula). Na sua viagem pelo corpo, o hormônio original encontra enzimas, que modificam-no de alguma forma, transformando-o em diferentes moléculas, conhecidas como metabólitos. Muitas drogas, que imitam os efeitos fisiológicos dos hormônios, são usadas para compensar deficiências hormonais.

