

¿El fenogreco puede aumentar los niveles de testosterona?

¿Qué es el fenogreco?



El fenogreco (*Trigonella foenum-graecum*) es una hierba disponible en forma de suplemento dietético que a veces se utiliza para aumentar los niveles de testosterona (una hormona masculina que desempeña un papel clave en muchas funciones corporales). Si bien la investigación sobre el uso de fenogreco para aumentar los niveles de testosterona es muy limitada, se dice que los compuestos llamados saponinas furostanólicas pueden ayudar a estimular la producción de testosterona.

Dado que los niveles de testosterona disminuyen naturalmente a medida que se envejece, muchos hombres usan remedios naturales y otros métodos para mantener su deseo sexual y lograr una variedad de beneficios para la salud.

Los defensores sugieren que el aumento de los niveles de testosterona mediante el uso de suplementos de fenogreco pueden ofrecer una serie de efectos beneficiosos, que incluyen:

- Una mejor densidad ósea

- Función sexual mejorada
- Niveles de energía más altos
- Mejora en la fertilidad
- Mejora en el rendimiento deportivo
- Aumento de la masa muscular magra
- Memoria agudizada
- Función inmune más fuerte

La ciencia detrás del fenogreco para aumentar la testosterona

Hasta ahora, el apoyo científico para la afirmación de que el fenogreco (alholva) puede aumentar los niveles de testosterona es bastante deficiente. La investigación disponible sobre el uso de fenogreco para aumentar los niveles de testosterona incluye un pequeño estudio publicado en *Phytotherapy Research* en 2011, que encontró que un suplemento que contiene extracto de fenogreco y varios minerales puede ayudar a los hombres a mantener los niveles normales de testosterona.

Para el estudio, 60 hombres sanos (de 25 a 52 años) tomaron un placebo o un suplemento que contenía fenogreco y una formulación mineral todos los días durante seis semanas.

Al final del estudio, los participantes que recibieron la combinación de fenogreco y minerales habían experimentado una mejora en varios aspectos de la libido (como la excitación sexual y el orgasmo). No hubo una influencia significativa en los niveles de testosterona. Concluyendo que **la combinación de fenogreco y minerales "puede ayudar a mantener los niveles normales de testosterona saludable"**, los autores del estudio también señalan que el suplemento no tuvo un efecto sobre los factores como el estado de ánimo y el sueño.

Además, un pequeño estudio publicado en el *Journal of the International Society of Sports Nutrition* (Revista de la Sociedad Internacional de Nutrición Deportiva) en 2010, encontró que el tratamiento con fenogreco ayudó a aumentar los niveles de testosterona en un grupo de hombres adultos. El estudio incluyó a 49 hombres asignados a un programa de entrenamiento de resistencia, a cada uno de los cuales se les dio un placebo o un suplemento que contenía fenogreco todos los días durante ocho semanas. Además de experimentar un aumento en los niveles de testosterona, **los que recibieron fenogreco mostraron una mayor disminución de la grasa corporal y una mayor mejoría en el rendimiento en ciertos ejercicios** de entrenamiento de la fuerza (incluyendo prensas de piernas y press de banca) que los asignados al placebo.

Un estudio de 2010 en el *Journal of Sports Nutrition and Exercise Metabolism* examinó si el fenogreco afectó la fuerza, la composición corporal y los niveles de hormonas en los hombres que participaron en el entrenamiento de resistencia. Los hombres recibieron 500 mg de cápsulas de fenogreco o un placebo diariamente durante ocho semanas. También participaron en un programa de entrenamiento de resistencia cuatro días a la semana durante el curso del estudio. Durante el

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

período de ocho semanas, los que tomaron las cápsulas de fenogreco habían aumentado la testosterona total y los niveles de testosterona biodisponibles, pero no la dihidrotestosterona.

También hubo una disminución en la grasa corporal, pero ningún cambio significativo en la masa corporal o en la masa magra.

Se necesitan estudios más grandes para examinar la efectividad de la hierba.

Efectos secundarios y precauciones

El fenogreco puede desencadenar una serie de efectos secundarios como:

- Diarrea
- Mareos
- Gases.

Además, el uso de fenogreco puede conducir a la reducción de los niveles de azúcar en la sangre. Por lo tanto, tomar fenogreco en combinación con medicamentos para la diabetes puede tener efectos nocivos. El fenogreco también puede reducir el potasio, por lo que las personas que toman medicamentos que reducen los niveles de potasio y las personas con enfermedades cardíacas subyacentes deben evitar los suplementos de fenogreco.

También es importante tener en cuenta que, en algunos casos, la disminución de los niveles de testosterona puede indicar un problema de salud subyacente (como un trastorno de la tiroides o depresión).

Por lo tanto, si experimenta síntomas tales como disfunción eréctil, pérdida de cabello y / o fatiga, es importante consultar a su médico en lugar de tratarse a sí mismo con fenogreco (o cualquier otro tipo de suplemento dietético).

Los suplementos de fenogreco deben evitarse por personas con alergias a los garbanzos, los cacahuets o el cilantro, debido a la posible reacción cruzada.

El fenogreco puede disminuir la absorción de hierro, por lo que las personas con anemia por deficiencia de hierro deben tomar precauciones.

La orina y el sudor pueden tomar un olor a jarabe de arce cuando se suplementan con fenogreco, debido a un compuesto llamado [sotolon](#) que puede pasar por el cuerpo relativamente sin cambios.

Es importante tener en cuenta que los suplementos no han sido probados para la seguridad y los suplementos dietéticos son en gran parte no regulados. En algunos casos, el producto puede

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

administrar dosis que difieren de la cantidad especificada para cada hierba. En otros casos, el producto puede estar contaminado con otras sustancias como metales. Mientras que los consumidores enfrentan tales riesgos al comprar cualquier suplemento dietético, estos riesgos pueden ser de mayor magnitud en la compra de suplementos comercializados para el culturismo, la mejora sexual y la pérdida de peso.

Además, no se ha establecido la seguridad de los suplementos en mujeres embarazadas, madres lactantes, niños y personas con problemas médicos o que estén tomando medicamentos. Puede obtener más consejos sobre el uso de suplementos aquí.

Alternativas al fenogreco para aumentar la testosterona

Varios tipos de prácticas de estilo de vida pueden ayudar a proteger contra las disminuciones en los niveles de testosterona. Estas prácticas incluyen:

- Hacer ejercicio regularmente
- Dormir lo suficiente
- Limitando su consumo de alcohol
- Mantener un peso saludable
- [Manejando el estrés](#)

Usando fenogreco para aumentar la testosterona

Aunque algunas investigaciones preliminares muestran que el fenogreco puede ofrecer ciertos beneficios (incluido un mejor control de la [diabetes](#), [niveles más bajos de colesterol](#) y alivio de la acidez estomacal), actualmente hay poca evidencia que respalde la afirmación de que el fenogreco pueda aumentar sus niveles de testosterona.

También es importante tener en cuenta que el autotratamiento de una afección y evitar o retrasar la atención estándar puede tener consecuencias graves. Si está considerando usar fenogreco para cualquier propósito de salud, asegúrese de consultar primero a su médico.

Referencias:

Steels E1, Rao A, Vitetta L. "Aspectos fisiológicos de la libido masculina mejorada por el extracto estandarizado de Trigonella foenum-graecum y la formulación mineral". "Phytother Res. 2011 10 de febrero.

Wilborn, C., Taylor, L., Poole, C., Foster, C., Willoughby, D. y Kreider, R. Efectos de un supuesto inhibidor de la aromatasa y la 5alfa-reductasa en los perfiles hormonales en hombres de edad universitaria. Int J Deporte Nutr.Exerc.Metab 2010; 20 (6): 457-465.

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

Aswar U1, Bodhankar SL, Mohan V, Thakurdesai PA. "Efecto de los glucósidos de furostanol de *Trigonella foenum-graecum* en el sistema reproductivo de ratas macho albinas". *Phytother Res.* 2010 Oct; 24 (10): 1482-8.

Poole C1, Bushey B, Foster C, Campbell B, Willoughby D, Kreider R, Taylor L, Wilborn C. "Los efectos de un suplemento botánico comercialmente disponible sobre la fuerza, la composición corporal, la potencia de salida y los perfiles hormonales en varones entrenados en resistencia . " *J Int Soc Sports Nutr.* 2010 27 de octubre, 7:34.

Cathy Wong, ND | Richard N. Fogoros, MD | Very Well