

# Testosterone ed allenamento

La **massa muscolare** incrementa in modo direttamente proporzionale ai livelli ematici (livelli nel flusso sanguigno) **di testosterone.**

Molti atleti incrementano i propri livelli circolanti di testosterone utilizzando gli **steroidi anabolizzanti** oppure attraverso l'esercizio di tutto il corpo con gli opportuni esercizi e ad una **intensità elevata.**



Il testosterone espleta il suo ruolo biologico attraverso il suo legame con i recettori agli **androgeni** dislocati sulla membrana nucleare. Il complesso steroide-recettore (che viene quindi a formarsi) influenza il nucleo cellulare (il centro genetico della cellula) incrementano la sintesi proteica. I ricercatori dell'Università del Connecticut trovarono che l'esercizio di tutto il corpo fece incrementare i livelli di testosterone in maniera significativamente superiore rispetto ad esercizi isolati per la parte

inferiore del corpo (come ad esempio nella leg-extension). Gli elevati livelli di testosterone indotti dall'**allenamento di tutto il corpo** farebbero incrementare l'attività dei recettori androgenici durante il periodo di recupero, fattore questo che determinerebbe un incremento del tasso di sintesi proteica, quindi anche della massa muscolare. Questo studio ha mostrato che allenare in modo intenso tutto il corpo fa scattare 3 processi che sono fondamentali per far incrementare la sintesi proteica:

1. Incrementata tensione muscolare
2. Incrementato livello di testosterone
3. Incrementata attività dei recettori agli androgeni

Questo studio si rivela di gran valore scientifico-informativo per tutti i bodybuilders natural che vogliono ottenere il massimo dai propri allenamenti per incrementare il più possibile la propria massa muscolare.