

11 عادة يومية تؤثر على هرمون التستوستيرون.. النوم والتوتر والرياضة أبرز العوامل المؤثرة

4 أغسطس، 2026



التستوستيرون هو الهرمون الذكري الرئيسي، ويؤدي دوراً أساسياً في الحفاظ على الكتلة العضلية وصحة العظام والخصوبة وإنتاج الحيوانات المنوية. غير أن مستوياته لا تبقى ثابتة، إذ تتأثر بعوامل وعادات يومية قد ترفعها أو تخفضها بصورة مؤقتة أو تدريجية.

ويؤكد خبراء الغدد الصماء أن التستوستيرون يتغير بشكل طبيعي على مدار اليوم، ورصد تقرير صحيفة "واشنطن بوست" 11 عاملاً عادة تؤثر في مستوياته اليومية، على النحو الآتي:

1- التقدم في العمر

تنخفض مستويات التستوستيرون تدريجياً بعد سن الأربعين، بمعدل يتراوح بين 1% و2% سنوياً. ويشير الخبراء إلى أن معظم الرجال يظلون ضمن المعدلات الطبيعية إذا حافظوا على صحتهم ولم يعانون من السمنة أو الأمراض المزمنة.

2- قلة النوم

يرتفع إنتاج الهرمون أثناء النوم، لذا يؤدي الحرمان منه أو اضطراب مواعيده إلى انخفاض مستوياته، فضلاً عن ارتباطه بزيادة خطر ضعف الانتصاب وتراجع الخصوبة.

3- وقت إجراء التحليل

تبلغ مستويات التستوستيرون ذروتها في الصباح، عادةً بين السادسة والسابعة صباحاً، ثم تنخفض تدريجياً حتى المساء. ولهذا يُنصح بإجراء تحليل الهرمون بين السابعة والعاشر صباحاً للحصول على نتائج أكثر دقة.

4- فصول السنة

تشير بعض الدراسات إلى أن مستويات الهرمون قد تكون أعلى خلال فصل الصيف مقارنةً بالشتاء، ويُعزى ذلك إلى زيادة التعرض لأشعة الشمس وارتفاع النشاط البدني.

5- الأبوة الحديثة

قد تنخفض مستويات التستوستيرون مؤقتاً بعد ولادة طفل، ويرى الباحثون أن ذلك استجابة بيولوجية تعزز رعاية الأب لمولوده، إلى جانب تأثير قلة النوم والضغط المصاحبة لهذه المرحلة.

6- الإفراط في ممارسة الرياضة

تزيد التمارين المعتدلة، ولا سيما تمارين المقاومة، من مستويات التستوستيرون بصورة مؤقتة، لكن الإفراط في التدريب أو ممارسة الرياضات الشاقة لفترات طويلة قد يؤدي إلى نتائج عكسية وانخفاض في الهرمون.

7- النظام الغذائي

يساعد اتباع نظام غذائي صحي غني بالخضراوات والفواكه والحبوب الكاملة والبروتينات، مع الحفاظ على وزن مناسب، في دعم مستويات التستوستيرون الطبيعية.

8- تناول الكحول

يرتبط الإفراط في شرب الكحول بانخفاض مستويات التستوستيرون، إلى

جانب تأثيره السلبي على الخصوبة والوظيفة الجنسية.

9- التوتر المزمن

يؤدي الإجهاد النفسي المستمر إلى اضطراب التوازن الهرموني وانخفاض مستويات التستوستيرون، مع تأثير سلبي موازٍ على الخصوبة والوظيفة الجنسية.

10- بعض الأدوية

قد تُثبِّط بعض الأدوية إنتاج التستوستيرون، من أبرزها: المسكنات الأفيونية، والكورتيزون، والمنشطات البنائية، وبعض علاجات سرطان البروستاتا.

11- الفوز أو الخسارة الرياضية

تشير دراسات محدودة إلى أن مستويات التستوستيرون لدى مشجعي الفرق الرياضية قد ترتفع عند الفوز وتنخفض عند الخسارة، وإن كانت الأدلة العلمية على ذلك لا تزال غير حاسمة.

ويشدد الخبراء على أن الاهتمام بجودة النوم، وممارسة الرياضة باعتدال، واتباع نظام غذائي متوازن، وتقليل التوتر، أجدى بكثير من التركيز على رقم تحليل التستوستيرون وحده، مؤكدين أن الصحة العامة هي المؤشر الحقيقي لكفاءة الهرمون.