

Testosterona arriba, abajo las excusas

Lo que el cuerpo pide para ser un alfa

Por: Fernando Key

IG: Fernando.KeyG | www.fernandokey.com

A partir de los 30, el cuerpo masculino empieza a perder masa muscular y fuerza. No por falta de juventud... sino por falta de estímulo. Lo peor: comemos, dormimos y vivimos de una forma que apaga nuestra testosterona. Y cuando eso pasa, el cuerpo deja de producir lo que nos mantiene jóvenes, firmes y vivos.

Los 40 no son el final del camino —son la prueba. El deterioro que muchos muestran afuera es solo la punta del iceberg de lo que por dentro ya está roto.

Si queremos ver a nuestros hijos grandes, fuertes y seguros... **tenemos que empezar por nosotros mismos.**



Señales de que las hormonas están bajas

- Pérdida de masa muscular o fuerza, aunque entrenes.
- Grasa acumulada en abdomen y pecho.
- Cansancio crónico, sueño o descanso deficiente o dificultad para concentrarte.
- Mala recuperación después del ejercicio.
- Mal humor, irritabilidad o tristeza sin razón clara.
- Baja motivación o sensación de apatía.
- Disminución de la libido o del rendimiento sexual.

Cuando la testosterona cae, el cuerpo te avisa. Y si, la más evidente es la libido baja, pero no es la única.

A veces no se trata de deseo, sino de **energía, de presencia...** de sentirte “apagado” sin saber por qué. Tu cuerpo puede estar gritando que algo anda mal y tú solo le estás echando la culpa al trabajo o al cansancio.

Lo curioso es que muchas veces no es “envejecimiento”: es un **cuerpo que dejó de sentirse necesario**, porque lo acostumbraste a no producir lo que lo mantenía vivo.

Alimentos que promueven naturalmente la producción de testosterona



Proteínas y grasas saludables

- Huevos enteros: especialmente la yema (colesterol bueno, esencial para síntesis de testosterona).
- Carne roja magra y pollo: aportan zinc, hierro y creatina natural.
- Pescados grasos (salmón, sardina, atún): omega-3 + vitamina D + proteínas completas.
- Aguacate y aceite de oliva: ayudan al equilibrio hormonal y la producción de colesterol “bueno”.
- Frutos secos (nueces, almendras, pistachos): ricos en zinc y magnesio.

Vegetales clave

- Brócoli y coliflor: reducen estrógenos al apoyar el metabolismo hepático.
- Espinaca: gran fuente de magnesio.
- Ajo y cebolla: contienen alicina, que mejora la circulación y el nivel hormonal.

Extras

- Chocolate negro (85% de cacao o más): antioxidantes y magnesio.
- Jengibre: se asocia a aumentos leves en testosterona y fertilidad masculina.

¿Y los suplementos?

*Primero: No hacen magia, sólo sirven si hay buena nutrición y descanso.
¡Y siempre consulta con un especialista antes de consumir alguno!*

Suplemento	Dosis sugerida	Efecto principal
Vitamina D3	2,000-4,000 UI/ día	Mejora síntesis de testosterona y energía
Zinc	20-30mg/día	Esencial para la producción hormonal
Magnesio	300-400 mg/día	Mejora la calidad del sueño y recuperación
Ashwagandha	300-600 mg/día	Reduce cortisol y eleva la testosterona libre
Tongkat Ali	200-400 mg/día	Estimula la producción endógena de testosterona
Boro	3-6 mg/día	Aumenta la testosterona libre y reduce estrógeno
Omega 3	1-2 g/día	Apoya función testicular y salud cardiovascular

*La testosterona **no se eleva con un batido, sino con coherencia:**
buena comida, descanso real, músculo en uso, mente tranquila.
No se trata de tener más testosterona, sino de tenerla despierta.*