NEWSLETTER #15 · ZAŁĄCZNIK 8

# Co naprawdę mówią dowody o testosteronie u kobiet

*Prof. Susan Davis, AO — Monash University, Alfred Hospital*

**Prof. Susan Davis jest autorką najszerszych badań nad testosteronem u kobiet (ponad 450 publikacji, kluczowe RCT i Global Consensus 2019), była prezydent IMS i AMS.**

1. Nie istnieje taki poziom testosteronu we krwi, który oznaczałby, że kobieta ma jego niedobór.

2. Naukowcy zmierzyli poziom hormonów u 731 kobiet w wieku okołomenopauzalnym. Żaden poziom testosteronu nie odróżniał kobiet z objawami od kobiet bez objawów.
   Wang Y i wsp., Fertil Steril 2026.

3. Testosteron nie „spada gwałtownie" w menopauzie. Obniża się powoli już od 20. roku życia i osiąga najniższy poziom około 60. roku życia. Menopauza nie zmienia tej krzywej.
   Wang Y i wsp., EBioMedicine 2025. PMID: 41106025.

4. Poziom testosteronu nie był powiązany z pogorszeniem pamięci. U 4444 kobiet obserwowanych w czasie testosteron nie wykazał żadnego związku z pogorszeniem funkcji poznawczych ani z otępieniem.
   Sultana F i wsp., Climacteric 2025. PMID: 40085743.

5. W 36 badaniach obejmujących 8480 kobiet testosteron poprawił tylko jeden wynik: obniżone libido po menopauzie. Nie wykazano korzyści dla pamięci, kości ani mięśni. Kobiety średnio nieco przybrały na wadze.
   Islam RM i wsp., Lancet Diabetes Endocrinol 2019. PMID: 31353194. · Davis SR i wsp., J Clin Endocrinol Metab 2019. PMID: 31498871.

6. Gdzie jest realna dźwignia dla mózgu w wieku średnim? Niezbyt efektowne podstawy: ruch, dobry sen, dobre odżywianie, bliskość z ważnymi dla nas ludźmi.

> „Wynik badania krwi nic nie mówi, absolutnie nic. Nie ma żadnego związku między niskim testosteronem a jakimkolwiek wynikiem klinicznym. Nie szukamy niskiego testosteronu. Nie leczymy wyników z krwi — leczymy pacjentki."
>
> — prof. Susan Davis, AO (z podcastu „Your Brain On… Testosterone")