

## Метаболическое здоровье важнее возраста: как уровень сахара в крови влияет на сексуальную активность мужчин



Дата публикации: 18.07.2025

Новое долгосрочное исследование, представленное на конференции ENDO 2025 в Сан-Франциско, кардинально меняет представление о причинах снижения сексуального и репродуктивного здоровья мужчин. Вопреки устоявшемуся мнению, основные изменения связаны не столько с возрастом и уровнем тестостерона, сколько с умеренным повышением уровня глюкозы в крови, даже ниже порога, необходимого для постановки диагноза «сахарный диабет».

Исследование охватило шесть лет и включало 200 здоровых мужчин в возрасте от 18 до 85 лет, не имевших диабета, сердечно-сосудистых заболеваний или онкологии. К окончанию наблюдения в выборке осталось 117 участников. Учёные отслеживали динамику репродуктивных показателей, включая гормональные уровни, характеристики спермы, эректильную функцию, массу тела и биохимические маркеры, такие как уровень HbA1c — гликированного гемоглобина, отражающего средний уровень сахара в крови за последние

месяцы.

Результаты показали, что параметры спермы и гормональный фон в целом сохранялись в пределах нормы. Однако именно у мужчин с повышенным HbA1c — даже ниже порогового значения 6,5% — наблюдалось снижение подвижности сперматозоидов и ухудшение эректильной функции. Это подчёркивает, что даже субклинические изменения углеводного обмена могут иметь выраженное физиологическое влияние на мужскую половую сферу.

Вопреки ожиданиям, уровень тестостерона не оказывал значимого влияния на эректильную функцию, хотя и коррелировал с уровнем либидо. Это наблюдение подчёркивает необходимость переоценки роли андрогенов как единственного показателя мужского сексуального здоровья. Более важными оказываются маркеры метаболического статуса, особенно гликемического контроля.

Полученные данные свидетельствуют, что возрастные изменения сексуальной функции в значительной степени опосредованы не хронологическим старением, а метаболическим дисбалансом. Таким образом, контроль уровня сахара в крови становится ключевым инструментом в профилактике возрастных нарушений у мужчин.

Механизмы, лежащие в основе такого влияния, вероятно, включают микрососудистые изменения, инсулинорезистентность, окислительный стресс и воспаление, которые могут затрагивать как сосуды полового члена, так и процессы сперматогенеза. Поддержание нормального уровня глюкозы снижает риски этих нарушений и способствует сохранению половой функции на всех этапах жизни.

Авторы подчёркивают важность внедрения метаболического мониторинга в практику андрологии и урологии. Индикаторы, такие как HbA1c, индекс массы тела и уровень инсулина, должны использоваться наряду с оценкой гормонального профиля у мужчин, жалующихся на снижение либидо или нарушения эрекции.

Научное сообщество рассматривает эти результаты как значимый шаг к пересмотру подходов к профилактике и лечению эректильной дисфункции. Вместо изолированной гормональной коррекции рекомендуется комплексная метаболическая оценка с акцентом на коррекцию питания, физической активности и управление уровнем сахара в крови.

Среди ключевых факторов, влияющих на сексуальное и репродуктивное здоровье мужчин: уровень глюкозы, HbA1c, масса тела, чувствительность к инсулину, микроциркуляция, физическая активность, воспалительные маркеры.

Таким образом, будущее мужского здоровья — не в антивозрастных препаратах, а в контроле углеводного обмена. Это открытие может существенно изменить практику врачей и стратегию профилактики сексуальных расстройств у мужчин среднего и пожилого возраста.