

# DHEA и тестостерон

Здесь поднимался вопрос про прием **DHEA** (дегидроэпиандростерон).

DHEA является предшественником андростендиона и андростендиола (рисунок) и является слабым частичным агонистом рецепторов андрогенов.

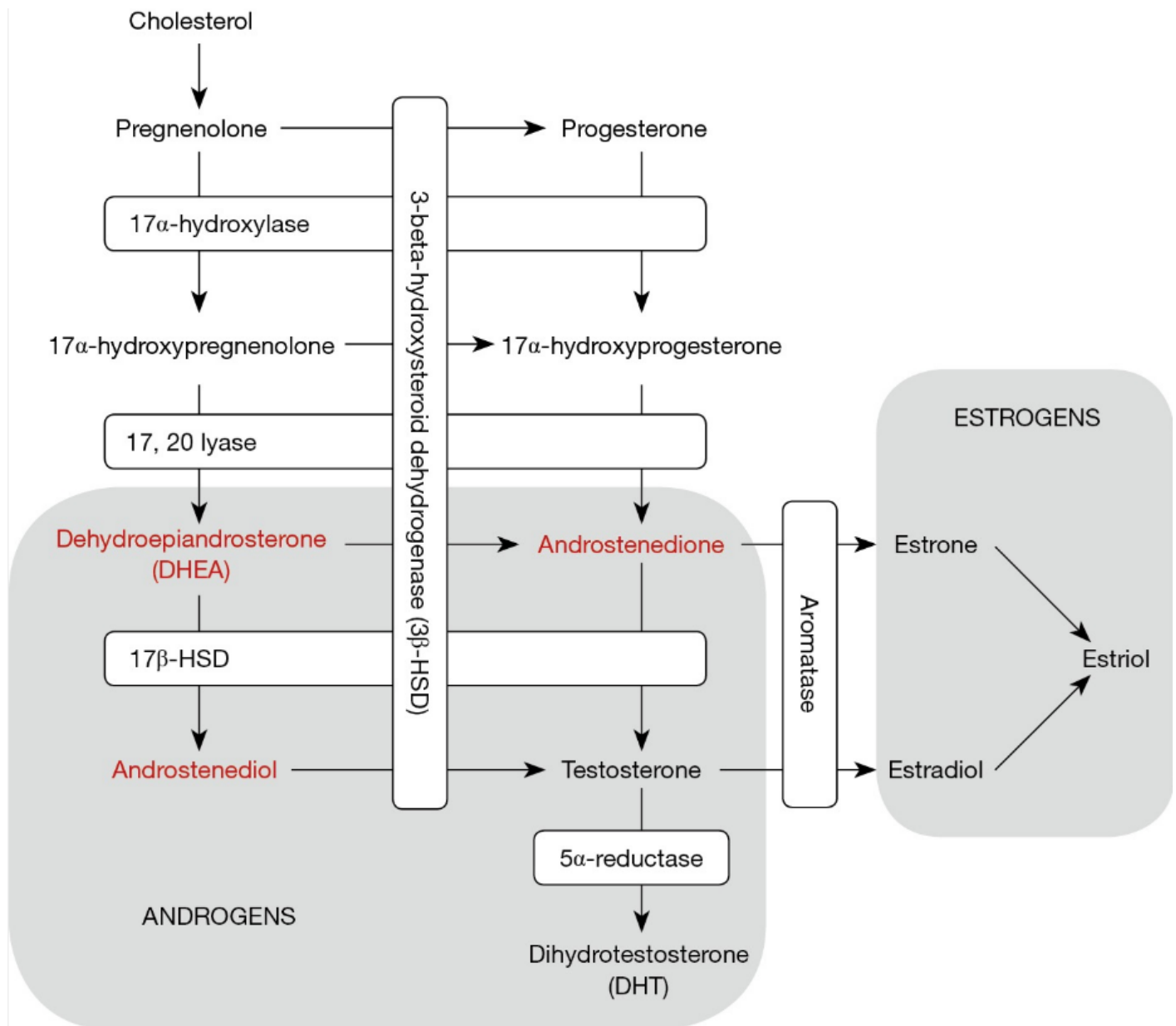
Проведенный в 2013 году мета-анализ 25 рандомизированных контролируемых исследований, изучавших применение DHEA у более чем 1300 мужчин, показал, что прием добавок DHEA был связан с *небольшими улучшениями состава жира в организме, но не было отмечено улучшений общего сывороточного тестостерона, профилей глюкозы или липидов, минеральной плотности костной ткани или результатов умственного или физического качества жизни.*

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23824417/>

Кроме того, исследования показали, что добавки DHEA *не улучшают эректильную функцию.*

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6119841/>

**В общем, в целях повышения тестостерона на неё возлагать надежды не стоит, особенно если вы не в преклонном возрасте.**



Автор заметки: Virtue#9398

Revision #1

Created 22 May 2023 07:37:01 by Тимур

Updated 14 February 2024 11:28:39 by Тимур