



PERDA DE MASSA MUSCULAR

A perda indevida de massa magra e o enfraquecimento muscular (sarcopenia) nos homens estão intimamente relacionados com a diminuição da produção de testosterona (DAEM). A testosterona é a principal hormona anabólica do organismo masculino, essencial para estimular a síntese proteica nas fibras musculares. Quando os seus níveis descem, o metabolismo abranda, a capacidade de manutenção muscular diminui e o organismo começa a acumular gordura com maior facilidade.

SINTOMAS COMUNS:

- Diminuição evidente do volume e da definição muscular (sarcopenia)
- Perda de força, menor resistência física e astenia
- Dificuldade de recuperação muscular após o exercício
- Aumento da gordura corporal (especialmente abdominal) e perda de vitalidade.

**COMBATER A SARCOPENIA E
PROMOVER A RECONSTRUÇÃO E O
TÓNUS MUSCULAR.**

