

¿Es cierto que sirve la miel para aumentar la testosterona?

La miel es un jarabe rico en azúcar, un edulcorante beneficioso porque contiene azúcar natural, en lugar de edulcorantes artificiales como el jarabe de maíz de alta fructosa.

Ahora bien, resulta curioso preguntarse ¿sirve la miel para aumentar la testosterona?

En estudios (en hombres), se descubrió que un régimen de 3 meses de miel aumenta los niveles de testosterona en un 20%. **El hallazgo se confirmó en otros 2 experimentos con animales en los que se midió un aumento de testosterona.**

Los investigadores solo pueden adivinar la razón de los efectos positivos sobre la fertilidad y la testosterona. Una posible explicación es la alta proporción de zinc y ciertos aminoácidos, que tienen un efecto positivo en la motilidad de los espermatozoides y, por lo tanto, estimulan la producción de hormonas.



¿Por qué sirve la miel para aumentar la testosterona?

La miel se ha utilizado desde la antigüedad por su dulzura, su valor nutricional, pero también para embellecer la piel y curar heridas. **Aunado a ello, la miel tiene algunas propiedades que hacen aumentar los niveles de testosterona.** Entre estas se tiene:

No contiene fibra dietética

Un beneficio potencial de la miel para aumentar los niveles de testosterona es que no contiene fibra dietética. **La fibra dietética es un nutriente crucial que ayuda en la [digestión saludable](#), promueve sentimientos de saciedad y puede ayudar a estabilizar los niveles de azúcar en la sangre.**

Sin embargo, una investigación publicada en 1996 indica que demasiada fibra puede inhibir la producción de testosterona. **Por lo tanto, reemplazar los alimentos ricos en fibra con miel puede ayudar a aumentar sus niveles de testosterona.**



Contiene arginina

Para comenzar, sepa que la miel actúa un poco como viagra. De hecho, ayuda a mejorar la calidad de la circulación sanguínea en el pene. Más precisamente, contiene arginina. Este aminoácido hace posible aumentar significativamente la síntesis de óxido nítrico, compuesto importante para aumentar la testosterona.

Contiene óxido nítrico

La miel contiene minerales que son conocidos por aumentar la testosterona. **Una de las principales cosas en las que la miel es rica es el óxido nítrico.** Un experto dijo: esta es la clave para abrir los vasos sanguíneos que crean erecciones.

Contiene Zinc

Además de todo tipo de otros minerales en la miel, se puede detectar una alta proporción de zinc. **Puede que no lo sepas, pero el zinc entra en juego en la producción de testosterona**. La testosterona es la hormona sexual masculina por excelencia. Aquellos que comen alimentos que contienen zinc aumentan sus niveles de testosterona.



Algunos estudios indican que es probable que la miel no sirva para aumentar la testosterona

Las propiedades de la miel la hacen beneficiosa para aumentar los niveles de testosterona; no obstante, algunos estudios han indicado que el consumo de miel no resulta tan beneficioso para incrementar la testosterona.

Te recomendamos que consultes a tu médico antes de abordar niveles bajos de testosterona. Aquí veremos por qué algunos estudios aseguran que no sirve la miel para aumentar la testosterona:

La miel no contiene grasa

La grasa además de suministrar energía y ayudar a su cuerpo a absorber las [vitaminas](#), participa en la producción de hormonas. **Según una investigación publicada en la edición de noviembre de 2004 de "International Journal of Sports Medicine", el aumento de la ingesta de grasas promueve un aumento de los niveles de testosterona.**

La miel es alta en azúcar

La miel puede proporcionar energía, sin embargo, el azúcar puede ser perjudicial para los niveles hormonales. La investigación realizada en 2009 en el Hospital General de Massachusetts descubrió que el consumo de azúcar causaba una reducción en los niveles de testosterona, por lo que la miel no es una buena opción alimenticia para mejorar la liberación de testosterona.

Sin embargo, está en discusión este efecto, puesto que, estructuralmente, el azúcar de la miel es diferente del azúcar de mesa y de otros azúcares (la fructosa). **Esta distinción puede otorgar el beneficio de la duda a la miel como propulsor de la testosterona.**

La miel no contiene Magnesio

Además de la grasa, otros nutrientes pueden promover una mayor liberación de testosterona. **Según un estudio de la edición de febrero de 2009 de "Journal of Pharmaceutical and Biomedical Analysis", entre ellos se encuentra el magnesio.**



Desafortunadamente, la miel carece de magnesio, sin embargo, como ya se mencionó, es rica en zinc, elemento que al igual que el magnesio, contribuye con el aumento de testosterona. **Hay que considerar que no existen suficientes razones para eliminar la miel de una dieta que busca aumentar los niveles de testosterona.**

Dato importante

La testosterona es la principal hormona sexual en los hombres. **Mantener niveles adecuados de testosterona durante toda la vida del hombre es muy deseable.** Muchos estudios de investigación se han centrado en mejorar los niveles séricos de testosterona en los hombres.

La testosterona gobierna, entre otras cosas, tu deseo sexual, tu erotismo y tu vigor. **Tiene una participación importante en la producción de esperma.** Gracias a un incremento de testosterona podrás observar eyaculaciones más abundantes.

Aquí, develamos las propiedades de la miel y su impacto en los niveles de testosterona. **Sin embargo, aún se necesitan más estudios de investigación en humanos, principalmente ensayos clínicos, para confirmar el efecto de la miel sobre la testosterona.**

Entonces: ¿Si sirve la miel para aumentar la testosterona? Si, pero debes ser cuidadoso. En líneas generales, la cantidad de testosterona que produce tu cuerpo está muy relacionada con tu [dieta](#), por lo que es importante saber exactamente lo que estás consumiendo.

Una dieta que promueve la producción de testosterona incluye grasas buenas, vegetales verdes, proteínas y algo de colesterol. **Debes evitar las dietas sin grasas cuando quieras aumentar tu testosterona.** Por ejemplo, minerales como el zinc (contenido en la miel) y el magnesio ayudan a comenzar la producción de testosterona.



Lo importante es que tengas en cuenta que debe existir un equilibrio en cuanto al consumo de la miel. Ten en claro que si presentas alguna baja de testosterona, lo más recomendable es una visita a tu médico.