LIFE Science Hub
JOURNAL OF SCIENCE
EXPANDING KNOWLEDGE ABOUT NUTRITION AND HEALTH

ORIGINAL RESEARCH
Volumen 1, Número 4, noviembre 2026
ISSN 2845-748X

Tribulus terrestris y testosterona: qué muestran realmente los estudios científicos

Dr.ssa M. Bitonti[1]

1 Bióloga nutricionista, Italy

1. ABSTRACT

La relación entre el Tribulus terrestris y la testosterona es uno de los temas más debatidos cuando se habla de suplementos para la salud masculina. El Tribulus terrestris es una planta que a menudo se presenta como un apoyo para la vitalidad, el bienestar sexual y la producción hormonal, pero la literatura científica no confirma de manera uniforme un aumento de la testosterona en hombres sanos. Para entender realmente el tema, es necesario distinguir entre la tradición de uso (es decir, el empleo histórico de una sustancia), la percepción subjetiva de beneficio y el dato biológico medible. En esta lectura, la cuestión no es solo si el Tribulus es "famoso", sino si existen pruebas clínicas sólidas que documenten su efecto endocrino, es decir, sobre la función hormonal. El artículo aclara, por tanto, qué indican los estudios en humanos, qué factores hacen que los resultados sean variables y por qué la calidad del extracto cambia mucho la interpretación. En particular, abordará los motivos de la reputación del producto, el peso de los datos clínicos en el hombre, el papel de la formulación y la forma correcta de interpretar los beneficios percibidos y las mediciones de laboratorio.

- La fama del Tribulus no prueba un efecto sobre las hormonas.
- Los estudios en humanos muestran resultados diversos y no constantes.
- El beneficio percibido no coincide siempre con la testosterona medida.
- El extracto, la dosis y el contexto pueden cambiar mucho los resultados.
- Para interpretar correctamente los datos, se requiere prudencia y comparar los estudios entre sí.

ONLINE ARTICLE

ARTICLE INFORMATION

Published: November 18, 2026
Updated: November 18, 2026
Reviewed: November 18, 2026

DOI 10.5281/zenodo.24349214

KEYWORDS

Tribulus terrestris testosterone
aumenta il testosterone
testosterone booster naturale
Tribulus e ormoni maschili
effetto androgenico del Tribulus
testosterone e integratori

MISSION

LIFE Science Hub – Journal of Science nace con el objetivo de hacer accesible el saber científico sin renunciar al rigor metodológico, a la calidad de las fuentes y a la autoridad de los contenidos. La revista promueve la difusión del conocimiento en las ciencias de la salud, de la nutrición, de la medicina y de la longevidad, creando un puente entre el mundo de la investigación y la sociedad.

A través de artículos, revisiones, análisis en profundidad y aportaciones de expertos, el Journal pone en valor la medicina y la ciencia basadas en la evidencia, favoreciendo una correcta interpretación de los datos científicos y combatiendo la desinformación. Cada contenido se desarrolla con el objetivo de traducir la complejidad de la investigación en información comprensible, útil y aplicable, manteniendo intactos los principios de exactitud, transparencia e independencia científica.

Libre de condicionamientos políticos, industriales y comerciales, la revista se propone como un espacio editorial autorizado e independiente, dedicado a la promoción de la cultura científica, de la actualización profesional y del crecimiento de la conciencia sanitaria en la población.

2. POR QUÉ EL TRIBULUS SE ASOCIA CON LA TESTOSTERONA

El Tribulus terrestris se asocia a menudo con la testosterona, la vitalidad y la función sexual. Esta idea es común entre quienes venden y consumen suplementos. Así se ha extendido la hipótesis de un posible efecto androgénico del Tribulus, similar al de las hormonas masculinas. Sin embargo, la fama comercial nació antes que las pruebas clínicas y simplifica un tema biológico complejo.Este relato atrae a quienes buscan remedios rápidos para la energía, el deseo y el rendimiento. Pero no aporta datos sobre los niveles séricos de testosterona (cantidad de la hormona en la sangre). De aquí nace la brecha entre las expectativas y el dato biológico.Un producto puede parecer útil sin tener un efecto real sobre las hormonas en hombres sanos. Por lo tanto, conviene evaluar las razones históricas y comerciales que subyacen a este vínculo. El punto también concierne a la acción atribuida al eje androgénico (sistema que regula las hormonas masculinas). Esta expectativa surge de cuatro elementos recurrentes:

- La tradición de uso sugiere una posible ayuda para el equilibrio de las hormonas masculinas.
- El marketing transforma el bienestar sexual en una promesa directa sobre las hormonas.
- La palabra testosterona evoca efectos rápidos, claros y fáciles de medir.
- El concepto de potenciador (booster) simplifica un efecto biológico que en realidad es complejo.

Para entender este vínculo, es necesario distinguir entre la imagen pública y el significado biológico. Los siguientes pasos muestran cómo surge la asociación. También explican por qué, por sí sola, no demuestra un aumento de la hormona.

2.1 Qué es el Tribulus terrestris y por qué se relaciona con la testosterona

El Tribulus terrestris es una planta que se menciona a menudo cuando se habla de salud masculina. En el lenguaje común y comercial, se vincula con la vitalidad y el bienestar sexual. Así nace la idea de un potenciador natural de testosterona, capaz de aumentar la hormona de forma clara. Sin embargo, los estudios en humanos no han proporcionado una prueba única y definitiva. Por lo tanto, es necesario distinguir entre la fama, el uso tradicional y los cambios biológicos que se pueden medir.Esta distinción evita transformar una idea difundida en una conclusión clínica. Las fuentes regulatorias y de síntesis señalan que las promesas de aumento hormonal no cuentan con pruebas adecuadas [1][2]. Incluso las revisiones de los datos disponibles reportan resultados poco convincentes sobre la testosterona en los seres humanos [3][4]. El panorama se vuelve más claro cuando se comparan las sensaciones con las mediciones objetivas. De aquí surge el segundo paso: entender si el beneficio percibido coincide realmente con un aumento hormonal.

2.2 Diferencia entre beneficio percibido y aumento de la testosterona

Una mejora subjetiva no siempre indica un aumento de la testosterona, la principal hormona sexual masculina. Una persona puede sentir mayor bienestar, confianza o equilibrio sin mostrar cambios relevantes en los análisis. La distinción es importante, porque los suplementos pueden modificar la percepción del estado físico incluso por vías indirectas. Estas vías no dependen necesariamente de las hormonas. Por lo tanto, un beneficio referido por la persona no equivale a un dato medido en laboratorio.La investigación clínica separa los resultados referidos de las medidas biológicas, porque pueden arrojar resultados diferentes. Algunos ensayos controlados han involucrado a hombres sanos y hombres con infertilidad idiopática (sin una causa conocida). En estos estudios, el Tribulus no cambió de manera relevante la testosterona, la testosterona libre o la hormona luteinizante [5,6]. La experiencia personal puede ser real, pero no prueba un aumento de la hormona. Esta lectura moderada ayuda también a comprender los datos humanos descritos en las secciones siguientes. Aclarado este punto, el tema pasa de los aspectos percibidos a los datos clínicos.

3. QUÉ MUESTRAN LOS ESTUDIOS HUMANOS SOBRE LA TESTOSTERONA

Los estudios en humanos sobre Tribulus terrestris y testosterona no arrojan resultados iguales en todos los casos. Si los valores hormonales ya son normales, el efecto tiende a ser modesto o nulo. En otros casos clínicos, en cambio, el resultado puede ser más

favorable.En resumen, el posible efecto androgénico del Tribulus no conlleva siempre un aumento de la testosterona. El resultado depende de los valores iniciales, de las personas involucradas y de cómo se interprete el dato hormonal. Por lo tanto, el Tribulus se propone como un posible potenciador natural de testosterona. Sin embargo, los estudios en hombres sanos aún no permiten extraer conclusiones definitivas. Para comprender mejor los resultados, es necesario evaluar a las personas estudiadas y las medidas utilizadas:

- En hombres sanos, los niveles de testosterona en sangre a menudo permanecen estables durante los estudios.
- En algunos grupos seleccionados, las condiciones clínicas pueden cambiar el resultado final.
- La duración del tratamiento puede influir en el resultado que surge del estudio.
- La comparación con placebo ayuda a determinar si el efecto observado es real.

Los estudios sobre el eje androgénico (sistema que regula las hormonas sexuales masculinas) deben leerse con atención. Es necesario saber quiénes participaron, cuánto duró la ingesta y qué hormonas se midieron.

3.1 Por qué los estudios sobre la testosterona no arrojan resultados uniformes

La literatura sobre Tribulus terrestris y testosterona es heterogénea porque no todos los estudios parten de las mismas condiciones. Varían el número de participantes, la duración de la ingesta, los criterios de selección y los parámetros medidos. En un contexto de hombres sanos, donde los niveles de testosterona en sangre suelen ser ya adecuados, el margen para observar un cambio real se reduce. El cuerpo regula estas hormonas dentro de límites precisos. Cuando los valores son normales, un estímulo externo adicional tiene dificultades para producir un aumento neto y medible. Incluso un grupo pequeño de participantes facilita la obtención de resultados que parecen contradictorios, especialmente si se buscan diferencias sutiles. La variabilidad individual, como la edad y el estilo de vida, añade un nivel adicional de complejidad a la interpretación de los datos. Estos datos indican que el supuesto fitoterápico hormonal no siempre produce un efecto endocrino medible; el límite, sin embargo, es que los resultados dependen en gran medida del tipo de participantes y de cómo se haya llevado a cabo el estudio. Por este motivo, las conclusiones deben considerarse caso por caso.

3.2 Qué factores del estudio influyen en el resultado final

El resultado de un estudio sobre el Tribulus y las hormonas masculinas depende de la dosis, la duración, las personas y los exámenes elegidos. Para evaluar un aumento de la testosterona, no basta con saber que se ha tomado el producto. Es necesario entender quién lo ha usado, durante cuánto tiempo y con qué extracto. En personas con trastornos sexuales u hormonales, puede ser más fácil observar un efecto. Sin embargo, una disminución de los síntomas no indica necesariamente un cambio estable en las hormonas. Un estudio con asignación aleatoria duró 12 semanas e involucró a hombres con disfunción sexual. La planta mejoró la función sexual en comparación con el placebo. En la misma investigación, también aumentó la testosterona total en un grupo específico de participantes [7]. Otra investigación involucró a pacientes con hipogonadismo de inicio tardío (niveles hormonales bajos relacionados con la edad). Los autores detectaron aumentos de la testosterona total y mejoras en algunas puntuaciones clínicas [8]. Los datos indican un posible efecto androgénico en grupos seleccionados. Sin embargo, no demuestran el mismo resultado en todos los hombres, especialmente en aquellos con valores ya normales.

4. POR QUÉ LA CALIDAD DEL EXTRACTO CAMBIA EL RESULTADO

Cuando se estudia la relación entre el Tribulus terrestris y la testosterona, no basta con saber que la planta está presente. Cuenta qué extracto se ha utilizado y cómo se ha producido. La misma especie puede dar lugar a productos con diferentes proporciones de saponinas (sustancias típicas de muchas plantas). También puede variar la mezcla de compuestos activos, es decir, las sustancias que actúan en el organismo.Por ello, en la relación entre el Tribulus y las hormonas masculinas, el solo nombre de la planta ofrece poca información útil. Estas diferencias pueden cambiar el posible efecto endocrino (acción sobre las hormonas). El dato de un

estudio no es válido para cualquier potenciador natural de testosterona a la venta. Antes de comparar los datos, es necesario entender cómo se ha preparado el producto y quién lo ha tomado:

- La estandarización del extracto ayuda a interpretar el resultado.
- Productos diferentes pueden tener composiciones que no son comparables.
- La dosis y la duración pueden cambiar el resultado.
- El tipo de participantes puede influir en la respuesta.

La calidad del extracto no es un simple detalle técnico, ya que indica hasta qué punto un dato es transferible. Veamos ahora cómo la estandarización y la comparación entre productos cambian la interpretación de los estudios.

4.1 Cómo la estandarización modifica la interpretación de los resultados

La estandarización (control de la composición) hace que un extracto sea más similar entre un lote y otro. Este punto es fundamental porque los productos a base de Tribulus terrestris testosterona no siempre tienen las mismas proporciones de saponinas. Incluso el tipo y la cantidad de otros compuestos activos pueden variar mucho entre productos. Si la composición cambia, también puede cambiar el posible efecto endocrino (acción sobre las hormonas). Por ello, una investigación puede encontrar pocos efectos, mientras que otra puede arrojar datos más prometedores. La diferencia, sin embargo, no depende necesariamente de la planta en sí. Un estudio controlado de 6 semanas involucró a atletas de CrossFit ya entrenados. El producto mostró diferencias en la testosterona y en el press de banca, pero no en los otros resultados evaluados [9]. Estos datos describen, por tanto, una situación deportiva muy precisa y circunscrita. Otra investigación, también de 6 semanas, incluyó a atletas masculinos entrenados. Examinó la composición corporal, los biomarcadores (valores medibles en el cuerpo) y la inflamación [10]. Ambos trabajos evaluaron, por tanto, grupos y condiciones muy específicos. Los datos no son directamente aplicables a todos los hombres sanos ni a otros productos. Por lo tanto, la calidad del producto debe evaluarse antes que el propio resultado final.

4.2 Por qué productos diferentes no siempre son comparables

Dos suplementos con el mismo nombre comercial pueden diferir en cuanto a origen, pureza, concentración y método de extracción. En el caso del Tribulus terrestris testosterone, el posible efecto androgénico (acción similar a la de las hormonas masculinas) también depende del producto. Un extracto más concentrado o una materia prima distinta pueden cambiar la respuesta del cuerpo. Asimismo, una fórmula poco clara dificulta la comparación entre estudios. Por lo tanto, la simple mención en la etiqueta no basta para afirmar si dos productos son realmente equivalentes. La literatura científica incluye también un estudio doble ciego (ni los participantes ni los investigadores conocían los grupos) en hombres con oligozoospermia (bajo recuento de espermatozoides). Los gránulos de Gokshura favorecieron al grupo tratado en comparación con el placebo. Sin embargo, la investigación evaluaba principalmente la calidad seminal, no la testosterona como medida central [11]. Un análisis posterior sobre los suplementos utilizados por los atletas muestra, además, su uso frecuente en el ámbito deportivo [12]. Este uso, no obstante, no equivale a una prueba hormonal definitiva. Si el extracto, la dosis y el tipo de participantes no coinciden, la comparación entre estudios sigue siendo frágil. Por consiguiente, los diversos resultados no pueden sumarse ni aplicarse de la misma manera.

5. EL BENEFICIO PERCIBIDO Y EL AUMENTO DE TESTOSTERONA NO COINCIDEN

- La experiencia personal puede mejorar sin variaciones hormonales.
- Los estudios clínicos distinguen el bienestar de los biomarcadores, valores biológicos medibles.
- La respuesta subjetiva no prueba un efecto endocrino.
- Los datos positivos no siempre se refieren a hombres sanos.
- Los resultados requieren prudencia y contexto.

Este apartado ayuda a evitar un error común: confundir una sensación positiva con una prueba biológica. El Tribulus puede describirse como un producto que “hace sentir mejor”. Sin embargo, esta

frase no basta para afirmar que aumente la testosterona. Separar ambos aspectos ayuda a entender tanto la experiencia personal como los estudios clínicos disponibles. De este modo, no se atribuye al suplemento un efecto que la investigación no confirma de manera uniforme.

5.1 Cuando un beneficio subjetivo no indica un efecto hormonal

Un beneficio subjetivo puede aparecer incluso sin un cambio medible en la testosterona. La percepción de energía, bienestar y equilibrio, de hecho, no depende de una sola hormona. Entran en juego muchos factores biológicos, mentales y relacionados con la vida cotidiana. Durante el uso de Tribulus, algunas personas pueden, por tanto, referir efectos positivos sin variaciones relevantes en los análisis de sangre. Por ello, una sensación individual no puede probar por sí sola un efecto endocrino (relacionado con las hormonas). Un estudio examinó a mujeres premenopáusicas con trastorno del deseo sexual hipoactivo (disminución persistente del deseo). En este grupo, el producto aumentó la testosterona libre y biodisponible en comparación con el placebo [13]. Sin embargo, el dato se refiere a las mujeres y no se puede aplicar de forma directa a los hombres sanos. En los hombres con disfunción sexual, la mejora clínica observada en 12 semanas no demuestra por sí sola un efecto general en el perfil hormonal [7]. La distinción evita, por tanto, confundir la satisfacción personal con una prueba biológica. El punto central es separar lo que una persona siente de lo que los análisis miden.

5.2 Por qué el Tribulus puede producir efectos útiles sin alterar las hormonas

Un suplemento puede producir efectos positivos sin modificar directamente la testosterona. El extracto podría actuar sobre aspectos generales del bienestar a través de vías no hormonales, pero el mecanismo no es seguro. Además, no puede sustituir a una terapia endocrina (tratamiento que actúa sobre las hormonas). El vínculo entre la experiencia personal y los valores medidos puede ser complejo. En nutrición y fitoterapia (uso de plantas para la salud), el beneficio percibido puede depender de múltiples factores. Entre ellos se encuentran las expectativas, el contexto de uso y la respuesta de cada persona. Las síntesis más recientes indican que no existe una prueba sólida de aumento de la testosterona en hombres [14]. La revisión de 2019 sobre plantas utilizadas para la testosterona y los parámetros espermáticos señala otra limitación. El objetivo fitoterapéutico sigue siendo difícil de definir de manera óptima [4]. Además, un breve estudio piloto sobre los perfiles esteroideos urinarios (hormonas y sustancias similares medidas en la orina) no detectó cambios. En las condiciones observadas, el suplemento no produjo, por tanto, variaciones medibles [15]. Estos datos no justifican ni un entusiasmo sin pruebas ni un rechazo total.

6. CÓMO INTERPRETAR EL TRIBULUS DE FORMA REALISTA

Para evaluar el Tribulus terrestris, es necesario entender qué muestran los estudios y a qué personas han involucrado. Un producto puede parecer útil sin ser un verdadero potenciador natural de testosterona. Algunas personas notan beneficios, pero esto no prueba un aumento de la testosterona. La señal sigue siendo incierta y no justifica una promesa que sea válida para todos.En la práctica, Tribulus terrestris testosterona indica un producto vegetal promocionado para actuar sobre las hormonas. Sin embargo, debe evaluarse con cautela. El mismo criterio se aplica al Tribulus y las hormonas masculinas. Los estudios, de hecho, no muestran un efecto androgénico estable para todos.Es necesario evaluar a las personas estudiadas, el tipo de extracto utilizado y el objetivo de la investigación. No deben atribuirse al producto efectos que los datos no confirman de manera coherente. Para no dar demasiado peso a los resultados, es necesario separar las expectativas comerciales de las respuestas personales. Además, hay que comparar estas respuestas con las mediciones hormonales. Estos son los puntos principales:

- El término potenciador (booster) es demasiado fuerte en comparación con las pruebas disponibles actualmente.
- Los estudios favorables no se aplican necesariamente a todos los hombres sanos.
- El beneficio percibido no siempre coincide con la testosterona medida en sangre.
- Los resultados dependen del contexto del estudio, no de los eslóganes.

Una lectura útil no busca promesas absolutas, sino

que separa la percepción personal de la evidencia clínica. Los siguientes puntos explican cuándo el término "potenciador" tiene sentido y cuándo simplifica demasiado los datos.

6.1 Cuándo tiene sentido hablar de un potenciador natural de testosterona

Hablar de un potenciador natural de testosterona solo tiene sentido cuando el efecto es repetible, medible y coherente en estudios clínicos controlados. En el caso del Tribulus, este umbral no se ha alcanzado de manera convincente. El producto puede discutirse como un suplemento botánico, pero no como una solución fiable para aumentar la testosterona de forma general. Las investigaciones disponibles muestran resultados contradictorios. Algunas no detectan ninguna variación hormonal importante en hombres sanos. Otras señalan pequeños cambios, pero solo en grupos muy específicos. Por ejemplo, un estudio en hombres con disfunción eréctil observó un leve aumento de la testosterona tras noventa días de tratamiento [1]. Sin embargo, el dato no se repite de manera uniforme en otras investigaciones. Esto convierte al término "potenciador" en una simplificación que los datos no logran respaldar de forma estable.La cuestión no es negar toda posible utilidad, sino evitar una etiqueta que sugiere más de lo que la literatura realmente muestra. Esto significa que el término "potenciador" sigue siendo, como mucho, una simplificación comercial. Las evidencias disponibles no respaldan un efecto hormonal uniforme, y los resultados favorables, cuando aparecen, no bastan para generalizar el mensaje a todas las personas o a todos los extractos.

6.2 Cómo interpretar la evidencia sin sobreestimar los resultados

Interpretar la evidencia sin exagerar los resultados significa preguntarse si el beneficio es real, útil en la práctica y coherente entre diferentes estudios. En el caso del Tribulus, esta cautela es esencial porque el tema a menudo se aborda con más seguridad de la que ofrece la investigación. Una mejora percibida puede ser importante para quien la experimenta, pero no equivale automáticamente a un efecto androgénico del Tribulus ni a una variación fiable del eje hormonal masculino. El análisis sobre los suplementos utilizados por los atletas [16] muestra que la reputación del Tribulus es a menudo más amplia que su base experimental. En otras palabras, el interés práctico no basta para demostrar que el producto aumente realmente la testosterona. Si los datos no son coherentes, el resultado debe interpretarse como una señal que hay que contextualizar, no como la confirmación de un efecto hormonal estable. De este modo, se evita confundir una respuesta individual con una regla general para todos los hombres sanos.

7. QUADRO COMPARATIVO E SINTESI DELLE EVIDENZE

Esta síntesis recopila las fuentes más útiles para distinguir la fama del Tribulus de los resultados clínicos. Las líneas también ayudan a comprender las limitaciones de los estudios y a interpretar los datos con prudencia.

Sintesi delle evidenze scientifiche

Año de publicación	Área estudiada	Qué indican los estudios
2005	Hombres sanos y andrógenos	en hombres jóvenes sanos no se observa un aumento relevante de testosterona, androstenediona o LH [5]
2017	Infertilidad idiopática masculina	no se observaron cambios en la testosterona total y libre ni en la LH [6]
2017	Disfunción sexual masculina	los resultados varían: el beneficio sexual no demuestra un efecto hormonal válido para todos [7]
2019	Hipogonadismo tardío	se observó un posible aumento de la testosterona en un grupo seleccionado, pero el dato no es extrapolable a todos [8]
2021	Atletas entrenados y respuesta hormonal	los resultados varían; la señal sobre la testosterona es débil y no aparece en todos los resultados [9]
2023	Uso deportivo y declaraciones comerciales	los estudios indican que las afirmaciones sobre el Tribulus como producto para aumentar la testosterona carecen de pruebas adecuadas [1]
2024	Evaluación regulatoria y uso tradicional	los resultados varían y el uso tradicional no demuestra un aumento hormonal en el hombre [2]
2025	Síntesis general de los estudios clínicos	los estudios no ofrecen una prueba sólida de que el Tribulus aumente la testosterona en los hombres [14]

8. SINTESI EDITORIALE E CONCLUSIONI

LECTURA EDITORIAL DE LA EVIDENCIA

Al leer los estudios recopilados en este artículo, he encontrado un panorama más complejo que la etiqueta de potenciador natural de testosterona. Las investigaciones más sólidas en hombres sanos y otros grupos seleccionados no me han mostrado un aumento estable y repetible. Algunos trabajos en grupos específicos, en cambio, reportan señales más favorables. De ello he extraído la idea de que el efecto del Tribulus puede depender de los participantes, la duración, el extracto y el dato medido. Para entender los resultados, he tenido que distinguir el beneficio percibido del cambio real en las hormonas.

He notado que los estudios tienen limitaciones importantes: pocos participantes, extractos diferentes, tiempos breves y grupos poco similares. Además, algunas investigaciones evalúan la función sexual más que la testosterona como resultado principal. Por lo tanto, me resulta difícil usar esos datos para evaluar en general el eje androgénico (el sistema que regula las hormonas masculinas). Incluso con un dato positivo, no logro separar el efecto biológico de otros factores. Las conclusiones que puedo extraer deben, por tanto,

mantenerse cautelosas y referirse solo a los casos estudiados.

NOTA CRÍTICA FINAL

La principal limitación que he observado en los estudios no es la ausencia total de señales. El verdadero problema es la dificultad de extraer una conclusión general. Algunas investigaciones muestran efectos útiles en grupos seleccionados, mientras que muchas no detectan un aumento hormonal constante. Por lo tanto, considero que un relato promocional sobre el tema puede llevar a engaño.Además, me resulta difícil comparar los resultados, porque varían el extracto, la duración y el tipo de participantes. Una lectura correcta, en mi opinión, no impone ni entusiasmo ni rechazo. Distingue, en cambio, el beneficio percibido, el efecto medido y el uso de los datos para otros grupos.

CONCLUSIONES Y SÍNTESIS EDITORIAL

En conjunto, considero que la relación entre el Tribulus terrestris y la testosterona requiere más cautela de lo que sugiere la publicidad. Los estudios en humanos que he analizado aquí no muestran un aumento estable y válido para todos, especialmente en hombres sanos. Algunas investigaciones en grupos seleccionados detectan señales positivas, que sin embargo no puedo extender a todas las personas.Una lectura correcta, en mi opinión, evalúa conjuntamente la dieta, el uso de la energía y el control de las hormonas. No hay que dar demasiado peso a un solo dato. Cuentan el tipo de extracto, los participantes, la duración del uso y el método de medición. Sugiero, por tanto, estudiar el Tribulus como un tema de fisiología (funciones del cuerpo). No debe verse como una vía rápida para aumentar las hormonas. Este método ayuda a distinguir el beneficio percibido del dato biológico. También permite profundizar en otros aspectos de la planta con el mismo enfoque crítico y basado en pruebas.

Aggiornato al 24/11/2026. Questo contenuto riflette una sintesi divulgativa delle evidenze scientifiche al momento della pubblicazione e non sostituisce il parere medico.

9. TRANSPARENCIA Y RESPONSABILIDAD CIENTÍFICA

La Inteligencia Artificial se ha empleado exclusivamente como herramienta de apoyo editorial y documental. Todos los contenidos, las interpretaciones, las citas bibliográficas y las conclusiones han sido verificados, revisados y aprobados por el autor, quien asume la plena responsabilidad científica de los mismos.

El manuscrito ha sido además sometido a una revisión por pares (peer review) independiente antes de su publicación.

Para garantizar la máxima transparencia, el historial completo del artículo, incluidas las fechas de envío, revisión, aceptación y publicación, así como la información sobre el proceso de revisión por pares, está disponible en la página dedicada al Historial del artículo.

10. RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

[1] **Dietary Supplements for Exercise and Athletic Performance**
2023
NIH
DOI:
https://ods.od.nih.gov/factsheets/ExerciseAndAthleticPerformance-Healt

[2] **Tribulus terrestris L. herba: Final assessment report**
2024
EMA
DOI:
https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-report/final-assessme

[3] **A Systematic Review on the Herbal Extract Tribulus terrestris and the Roots of its Putative Aphrodisiac and Performance Enhancing Effect**
Qureshi et al., 2014
Journal of Dietary Supplements
DOI: https://doi.org/10.3109/19390211.2014.887602

[4] **Beyond tribulus (Tribulus terrestris L.): The effects of phytotherapics on testosterone, sperm and prostate parameters**
Santos et al., 2019
Journal of Ethnopharmacology
DOI: https://doi.org/10.1016/j.jep.2019.02.033

[5] **The aphrodisiac herb Tribulus terrestris does not influence the androgen production in young men**
Neychev et al., 2005
Journal of Ethnopharmacology
DOI: https://doi.org/10.1016/j.jep.2005.05.017

[6] **Prospective Analysis on the Effect of Botanical Medicine (Tribulus terrestris) on Serum Testosterone Level and Semen Parameters in Males with Unexplained Infertility**
Roaiah et al., 2017
Journal of Dietary Supplements
DOI: https://doi.org/10.1080/19390211.2016.1188193

[7] **Evaluation of the efficacy and safety of Tribulus terrestris in male sexual dysfunction—A prospective, randomized, double-blind, placebo-controlled clinical trial**
Kamenov et al., 2017
Maturitas
DOI: https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2017.01.011

[8] **Tribulus terrestris versus placebo in the treatment of erectile dysfunction and lower urinary tract symptoms in patients with late-onset hypogonadism: A placebo-controlled study**
GamalEl Din et al., 2019
Urologia Journal
DOI: https://doi.org/10.1177/0391560318802160

[9] **The Effects of 6 Weeks of Tribulus terrestris L. Supplementation on Body Composition, Hormonal Response, Perceived Exertion, and CrossFit® Performance: A Randomized, Single-Blind, Placebo-Controlled Study**
Fernández-Lázaro et al., 2021
Nutrients
DOI: https://doi.org/10.3390/nu13113969

[10] **6-Week Supplementation with Tribulus terrestris L. to Trained Male CrossFit® Athletes on Muscle, Inflammation, and Antioxidant Biomarkers: A Randomized, Single-Blind, Placebo-Controlled Trial**
Fernández-Lázaro et al., 2022
International Journal of Environmental Research and Public Health
DOI: https://doi.org/10.3390/ijerph192316158

[11] **Clinical study of Tribulus terrestris Linn. in Oligozoospermia: A double blind study**
Sellandi et al., 2012
AYU (An international quarterly journal of research in Ayurveda)
DOI: https://doi.org/10.4103/0974-8520.108822

[12] **Dietary Adjuncts for Improving Testosterone Levels in Hypogonadal Males**
Kovac et al., 2016
American Journal of Men's Health
DOI: https://doi.org/10.1177/1557988315598554

[13] **Efficacy of Tribulus Terrestris for the treatment of premenopausal women with hypoactive sexual desire disorder: a randomized double-blinded, placebo-controlled trial**
Vale et al., 2018
Gynecological Endocrinology
DOI: https://doi.org/10.1080/09513590.2017.1409711

[14] **Effects of Tribulus (Tribulus terrestris L.) Supplementation on Erectile Dysfunction and Testosterone Levels in Men—A Systematic Review of Clinical Trials**
Vilar Neto et al., 2025
Nutrients
DOI: https://doi.org/10.3390/nu17071275

[15] **Impact of Tribulus terrestris supplementation on urinary steroid profiles: A short term pilot study**
Minotti et al., 2026
Journal of Pharmaceutical and Biomedical Analysis
DOI: https://doi.org/10.1016/j.jpba.2025.117160

[16] **Insights into Supplements with Tribulus Terrestris used by Athletes**
Pokrywka et al., 2014
Journal of Human Kinetics
DOI: https://doi.org/10.2478/hukin-2014-0037

[17] **Beneficial effects of natural products on female sexual dysfunction: A systematic review and meta-analysis**
Sha'ari et al., 2021
Phytomedicine
DOI: https://doi.org/10.1016/j.phymed.2021.153760

[18] **Effects of Tribulus terrestris saponins on exercise performance in overtraining rats and the underlying mechanisms**
Yin et al., 2016
Canadian Journal of Physiology and Pharmacology
DOI: https://doi.org/10.1139/cjpp-2016-0086