



Studie na 9 zdravých dobrovolnících ve věku mezi 24–44 lety sledovala po dobu 4 měsíců, kdy dobrovolníci užívali tablety macy v dávce 1,5 g/den nebo 3 g/den, kvalitu ejakulátu, počet spermií, objem ejakulátu, motilitu spermií. Maca signifikantně zvýšila produkci spermií a jejich motilitu bez ovlivnění hladiny testosteronu. Předpokládá se, že maca může zvyšovat biodostupnost testosteronu nebo ovlivňovat vazebnou kapacitu receptorů pro testosteron (18).

Na předcházející studii navázala dvojitě zaslepená placebem kontrolovaná studie, jejímž cílem bylo potvrdit hypotézu, že efekt extraktů macy není zprostředkován ovlivněním hladiny reprodukčních hormonů. Studie byla provedena na zdravých mužích ve věku mezi 21 až 56 lety. Po 12 týdnech užívání tablet macy (1,5 g/den nebo 3 g/den) byl potvrzen vstupní předpoklad, že maca nemá vliv na hladiny reprodukčních hormonů (lutenizační hormon, folikuly-stimulační hormon, prolaktin, testosteron, 17 α -hydroxyprogesteron, 17 β -estradiol (19).

V roce 2015 Melnikovova I. a kol. v dvojitě zaslepené, randomizované, placebem kontrolované pilotní studii na 20 dobrovolnících ve věku 20–40 let zjistila, že maca v dávce 1,75 g na den může pozitivně ovlivnit fertilitu u mužů, a to zvýšením počtu a motility spermií, bez ovlivnění sérové hladiny hormonů (20).

Další publikované práce se zaměřily na odlišné biologické účinky jednotlivých barevných ekotypů macy. Například černá maca ve studii provedené na potkanech ukázala zlepšení výsledků spermatogeneze jak v kvalitě, tak objemu spermatu, dalším pozorovaným benefitem bylo zlepšení paměti a odstranění únavy. Podobný efekt byl zaznamenán i u žluté macy, zatímco červená maca tento efekt nevykazovala. Ale na rozdíl od černé a žluté macy červená maca pozitivně ovlivnila symptomy spojené s benigní hyperplazií prostaty (21).

Benigní hyperplazie prostaty

U červené macy ve studii na potkanech bylo popsáno pozitivní působení u benigní hyperplazie prostaty. Maca snižovala velikost prostaty a zlepšila negativní symptomy spojené se zvětšenou prostatou (22, 23).

Osteoporóza

U macy byl pozorován příznivý efekt na experimentálně navozenou osteoporózu, kdy u potkaních samic došlo ke signifikantnímu zvýšení kalcia ve

Obr. 1. Zdroj: <https://themacaexperts.com/maca/learn-about-maca/what-are-the-different-colours-of-maca/>

