

ANTOJOS

SE CREE QUE SE DEBEN A LOS CAMBIOS HORMONALES QUE EXPERIMENTA LA EMBARAZADA

# ¿Sabes cuál es la causa de los antojos?



TANTO LAS MUJERES EMBARAZADAS COMO SUS PAREJAS EXPERIMENTAN EL DESEO DE COMER CIERTOS ALIMENTOS DURANTE LOS MESES DE GESTACIÓN



► Se ha demostrado que los hombres también sufren antojos durante el embarazo de sus parejas

Los antojos, o los impulsos por comer alimentos concretos, son bastante comunes. Entre el 60% y el 90% de las personas reconocen haber tenido antojos, dependiendo de la población estudiada.

Es curioso comprobar que los hombres y las mujeres relacionan los antojos con actitudes y emociones diferentes. Los hombres suelen pensar que los antojos surgen cuando tienen hambre, mientras que las mujeres tienden a relacionarlos con estados de ánimo negativos como el aburrimiento o el estrés. Además, las mujeres tienden a experimentar más sentimientos negativos como culpa y remordimiento tras haber ingerido la comida deseada.

En el embarazo son frecuentes durante los primeros meses de gestación y se deben a los cambios hormonales. Las causas no están

demasiado claras, pero según parece los antojos se hallan relacionados con el cambio del metabolismo, que es consecuencia a su vez de los cam-

bios hormonales típicos de los primeros meses del embarazo, y con factores psicológicos, que inducen a la mujer a "mimarse" más un momento

en el que se siente más frágil. La ciencia desmiente que exista relación alguna entre los antojos insatisfechos de la madre y los angiomas,

## NO HAY RELACIÓN ENTRE ANTOJOS Y MARCAS

### Las marcas en la piel del bebé no deben a los antojos

Según los doctores, las manchas de nacimiento o antojos que tienen los bebés no tienen nada que ver con que la madre no haya podido satisfacer el deseo de tomar fresas u otro alimento concreto. Y mucho menos tiene que ver con los antojos que tenga el padre.

► **Marcas en la piel.** Lo más probable es que se trate de una herencia, como un lunar en cierto sitio o el color de los ojos. No es más que la expresión de los genes que el bebé hereda de algún antepasado y no un capricho insatisfecho.



► **De nacimiento.** En la gran mayoría de los niños recién nacidos se pueden ver manchas de color rosado pálido en los siguientes lugares, región central de la frente, párpados, labio superior y en la región de la nuca. Corresponden a lesiones vasculares, las cuales persisten durante unos meses, pueden ser más notables con el llanto o el calor ambiental. Desaparecen por completo con el crecimiento del niño.

► **Un capricho.** Como no cuesta trabajo, es bueno satisfacer los deseos siempre que sea posible.

que pueden aparecer en la piel de un recién nacido.

El embarazo es una situación especial en la vida de la pareja que, habitualmente, es esperada con gran ilusión.

### Los antojos suelen representar la desviación del miedo

Sin embargo, la ansiedad y el miedo a que algo vaya mal inciden sobre el estado de humor de la embarazada. Según los expertos los antojos suelen representar la desviación de situaciones de ansiedad, miedo o necesidad, que se reflejan en la avidez por alimentos poco comunes en la dieta.

Según las últimas investigaciones que se han llevado a cabo recientemente, los hombres también experimentan antojos cuando sus compañeras están embarazadas. En base a este descubrimiento, la explicación psicológica de los antojos cobra más fuerza. Sin embargo, en un estudio realizado en Estados Unidos descubrieron que tanto las mujeres embarazadas como sus parejas sufrían cambios hormonales durante el embarazo. Se trataba de unos resultados totalmente normales en las mujeres, ya que éstas suelen presentar

### Curiosamente, ellos también experimentan cambios hormonales

aumentos en las siguientes hormonas: prolactina (influye en la lactancia), el cortisol (relacionada con el estrés) y el estradiol (refleja los cambios en el aparato reproductor). Lo curioso fue que los hombres también tuvieron elevados los niveles de cortisol, testosterona y prolactina. Los endocrinólogos explican que los cambios hormonales provienen del hipotálamo, una parte del cerebro que se encuentra estrechamente relacionada con los sentidos y el ambiente exterior, una zona por lo tanto muy influenciada por los estados psicológicos de la persona. Con lo cual quedaría demostrado que el embarazo es un estado que afecta al hombre y que determina toda la segregación hormonal de la que nos hablaba el estudio.