

¿Por qué se tienen antojos extraños durante el embarazo?

REVISADO POR JENNIFER LINCOLN, MD, IBCLC, GINECO/OBSTETRA CERTIFICADA POR EL CONSEJO NACIONAL

Pepinillos encurtidos y helado. Nuggets de pollo con jarabe de chocolate. Puré de papa con mantequilla y salsa Tabasco. Y tierra.

Los antojos del embarazo pueden ser chistosos, un poco asquerosos, o sencillamente extraños, pero se podría preguntar: ¿Existe una razón biológica que pueda explicar por qué una mujer embarazada se pueda encontrar comiendo fresas con crema de cacahuate?

La ciencia no ha determinado con exactitud lo que provoca los antojos, aunque existen las teorías. Los antojos del embarazo son bien conocidos, aún desde los tiempos de los antiguos griegos. Un doctor griego famoso llamado Soranus, anotó en su trabajo seminal, *La Ginecología*, que el embarazo incluía una etapa en la que se experimentaba “el apetito de cosas no acostumbradas.” Este apetito se extendía a cosas no comestibles como la tierra.

Aunque no se ha establecido una causa definitiva para los antojos, los científicos han encontrado que, durante el embarazo, las mujeres se vuelven algo resistentes a la hormona conocida por leptina, un factor de crecimiento. Leptina es responsable de la reducción del apetito.

Sin esta hormona que reduce el apetito, los receptores de apetito del cerebro son libres de ser estimulados por la sustancia química neurotransmisora en el cerebro (llamada neuropeptideY) que participa en muchas reacciones del cuerpo, como el estrés, la excitabilidad, y el hambre.

El embarazo también parece afectar la sensibilidad del olfato en la mujer. Más de 75 por ciento de las mujeres embarazadas dicen que la experiencia les alteró el olfato y el sentido del gusto en algún punto del embarazo. Los científicos teorizan que conforme se va expandiendo el útero, las neuronas cercanas pueden tal vez interactuar entre sí, causando una exaltación del sentido del olor y del gusto. A su vez, este sentido magnificado puede acentuar los antojos.

Pero la cuestión persiste: ¿Por qué tierra? O aún más extraño: ¿Por qué almidón de ropa? ¿O pasta de dientes?

Este antojo de cosas no comestibles (incluyendo lo antes mencionado) se conoce por pica. Algunas teorías sobre lo que provoca pica, incluyen la conexión de una deficiencia de hierro o el intento que hace el cuerpo para consumir vitaminas o minerales que le faltan. Si se encuentra comiendo o queriendo comer estas sustancias, asegúrese de avisarle a su profesional médico para que le chequen sus niveles de sangre y de hierro.

En general, no causa daño el satisfacer uno que otro antojo. Se vuelve un problema solo si está saliendo a media noche diario para comprar papas a la francesa. Recuerde que las

mujeres que tienen a un bebé en el útero solo necesitan 300 calorías adicionales por día, así que debe asegurarse que sus antojos no se pasen de este límite.

Lea más en www.bundoo.com

Conclusiones

- Los antojos son comunes durante el embarazo.
- Los cambios de la sensibilidad a ciertas hormonas pueden alterar el apetito en una mujer embarazada.
- Pica es el antojo de cosas no comestibles, y puede indicar anemia. Está bien si ocasionalmente satisface sus antojos, pero no deben controlar su dieta por completo.