

Antojos de alimentos y bebidas: un fenómeno multifactorial

Qué son los antojos

Los antojos o *food cravings* son deseos intensos por un alimento o bebida específicos que aparecen de forma esporádica y pueden ser difíciles de resistir. A diferencia del hambre fisiológica, el antojo suele centrarse en un producto concreto (por ejemplo, chocolate o pizza) y se asocia con emociones, recuerdos y contextos. Su origen es multifactorial: intervienen costumbres culturales, hormonas, microbiota intestinal, circuitos cerebrales de recompensa y el entorno emocional de la persona.

Tradiciones culturales

En muchas culturas hispanas, los *antojos* son parte del folclore del embarazo. Diversas creencias afirman que si la gestante no satisface su antojo, el bebé puede sufrir daños o nacer con marcas relacionadas con el alimento deseado. Un manual de tradiciones sanitarias latinas describe “*Antojos*” como “*cravings en una mujer embarazada; el no satisfacerlos puede causar lesión o defectos genéticos al bebé*” ¹. Recursos de enfermería señalan que algunos hispanos creen que el bebé nacerá con características del alimento no satisfecho, por ejemplo, una mancha de fresa si la madre no comió fresas ². Páginas de divulgación sobre marcas de nacimiento recuerdan que en Italia (voz *voglie*) y en América Latina se piensa que los deseos insatisfechos “*marcan*” la piel del niño ³. Estas creencias refuerzan socialmente la importancia de satisfacer antojos durante el embarazo.

Diferencias por sexo y etapas vitales

Mujeres

1. **Embarazo y posparto.** Un estudio de 2025 comparó los alimentos “de consuelo” entre mujeres embarazadas y no embarazadas. Las gestantes reportaron menos antojos de dulces y más de frutas sin cítricos y alimentos fríos; describieron los alimentos de consuelo como “*satisfactorios*” y “*alegres*”, mientras que las no embarazadas asociaron los antojos con culpa ⁴. Después del parto, las mujeres presentan una disminución drástica de antojos y aversiones y sus antojos no difieren de los de la población general ⁵. Sin embargo, la falta de sueño y los cambios hormonales de la lactancia incrementan los niveles de grelina y disminuyen la leptina, favoreciendo deseos de alimentos energéticos ⁶.
2. **Ciclo menstrual.** Los estudios muestran que las mujeres tienen más antojos de repostería, frituras, dulces y chocolate durante la fase lútea (premenstrual) que en la fase folicular ⁷. Este aumento coincide con un metabolismo elevado, altos niveles de progesterona/estrógeno y menor serotonina, lo que lleva a buscar hidratos de carbono que aumenten la síntesis cerebral de serotonina y mejoren el humor ⁸. Se ha observado que en el ciclo menstrual la sensibilidad del cerebro a la insulina es alta en la fase folicular y baja en la fase lútea, lo que contribuye al incremento del apetito ⁹.

3. **Diferencias de género.** Revisiones de neuroimagen señalan que las mujeres prefieren alimentos dulces y de “confort” (caramelos, chocolate) y muestran mayor activación en regiones de recompensa (amígdala, ínsula, corteza orbitofrontal) ante estímulos alimentarios, mientras que los hombres prefieren comidas saladas o copiosas (pizza, pasta, carne) y presentan mayor activación de la amígdala ante estímulos poco saludables ¹⁰ ¹¹ . Otro estudio con teoría de respuesta al ítem halló que las mujeres tienen menor probabilidad de desear alimentos salados y los hombres menor probabilidad de desear dulces ¹² .

4. **Factores emocionales y estrés.** El estrés crónico activa las glándulas suprarrenales para liberar cortisol, lo que aumenta el apetito y motiva a consumir alimentos ricos en grasa y azúcar ¹³ . Las mujeres tienden a usar la comida como estrategia de afrontamiento más que los hombres, quienes recurren con mayor frecuencia al alcohol o al tabaco ¹⁴ . Los antojos se asocian con estrés y sentimientos de culpa o satisfacción según el contexto emocional ⁴ .

Hombres

Los hombres no están exentos de antojos, pero suelen preferir alimentos salados o ricos en proteínas (hamburguesas, pizza). Las diferencias pueden deberse en parte a expectativas socioculturales (“comida de hombres”) y a patrones hormonales distintos. La literatura menciona que niveles bajos de testosterona se relacionan con mayor ingesta desordenada y que los hombres son menos propensos que las mujeres a tener comportamientos de “comer emocional”. Sin embargo, la evidencia científica sobre la relación entre testosterona y antojos es limitada y se infiere principalmente a través de estudios de apetito y obesidad.

La microbiota intestinal y los antojos

La comunidad microbiana que habita el intestino puede influir en los deseos de comer. Un estudio de 2025 publicado en *Nature Microbiology* mostró que la bacteria **Bacteroides vulgatus** modula la preferencia por el azúcar mediante el receptor intestinal **Ffar4**. Pacientes diabéticos presentan menor expresión de Ffar4 y, en consecuencia, mayores deseos de azúcar. La bacteria produce **pantotenato (vitamina B5)**, que estimula la secreción de **GLP-1** en el intestino; este péptido induce al hígado a liberar la hormona **FGF21**, que viaja al cerebro y reduce el deseo de comer azúcar ¹⁵ ¹⁶ . Administrar pantotenato o colonizar con *B. vulgatus* en modelos animales disminuye la ingesta de azúcares y la glucemia, lo cual abre la puerta a terapias basadas en prebióticos/probióticos.

De manera más general, una revisión propuso que los microbios pueden manipular el comportamiento alimentario de sus huéspedes para favorecer su propia supervivencia, generando ansias de los alimentos que metabolizan o alterando las señales de recompensa y saciedad a través del nervio vago, toxinas o metabolitos ¹⁷ . Se han encontrado metabolitos en la orina que distinguen a quienes desean chocolate de quienes son indiferentes, y ciertas cepas probióticas mejoran el estado de ánimo y reducen conductas de comer por estrés ¹⁸ .

Hormonas, glándulas y otras moléculas reguladoras

La regulación del apetito implica un delicado equilibrio entre hormonas orexígenas (estimulan el hambre) y anorexígenas (inducen saciedad), muchas de las cuales son secretadas por glándulas periféricas y actúan sobre el sistema nervioso central (especialmente el hipotálamo).

Hormona/peptido	Origen/ Glándula	Efecto sobre el apetito y los antojos
Grelina	Estómago (células X)	Estimula el apetito y la preferencia por alimentos palatables; sus niveles aumentan antes de comer y durante la falta de sueño; se eleva durante el estrés y el posparto ⁶ ¹⁹ .
Leptina	Adipocitos	Señala la saciedad al hipotálamo. Cuando la grasa corporal disminuye, la leptina baja y genera hambre y antojos; niveles altos producen resistencia a la leptina, manteniendo el hambre pese a una reserva energética suficiente ²⁰ .
Insulina	Páncreas (células β)	Regula la glucemia y suprime el apetito. La insulina inhibe la producción cerebral de galanina , un neuropéptido que aumenta el deseo de consumir grasa; cuando falta insulina, se incrementa la producción de galanina y crece el antojo de alimentos grasos y carbohidratos ²¹ .
GLP-1, colecistoquinina (CCK) y péptido YY (PYY)	Intestino	Hormonas intestinales que envían señales de saciedad y reducen el consumo ²² . GLP-1 también se incrementa por pantotenato de B. vulgatus y reduce los antojos de azúcar ¹⁵ .
Neuropeptido Y (NPY) y AgRP	Hipotálamo	Potentes estimulantes del apetito; aumentan la ingesta de alimentos.
α-MSH y CART	Hipotálamo	Inhiben la alimentación.
Orexina y hormona concentradora de melanina (MCH)	Hipotálamo	Promueven el despertar y el deseo de comer.
Cortisol	Glándulas suprarrenales	Durante el estrés crónico, mantiene el apetito elevado y favorece los antojos de alimentos ricos en grasa y azúcar ¹³ . La combinación de cortisol alto e insulina alta aumenta la motivación para comer; una vez que se consumen alimentos palatables, la retroalimentación emocional reduce el estrés y refuerza el comportamiento ¹³ .
Serotonina	Sistema nervioso central	La ingestión de hidratos de carbono incrementa la liberación de serotonina gracias a la insulina y a la relación triptófano/aminoácidos; la serotonina regula el sueño, la presión arterial y el estado de ánimo. Muchas personas consumen alimentos ricos en carbohidratos (patatas fritas, repostería) para sentirse mejor en situaciones como el síndrome premenstrual o la depresión invernal ²³ .
Hormonas hepáticas (FGF21)	Hígado	FGF21 es liberada en respuesta a GLP-1 y reduce la preferencia por el azúcar ¹⁵ .

Sistema límbico, opioides y recompensa

La alimentación no solo responde a señales de energía, sino también a recompensas y emociones. El **sistema límbico** (amígdala, hipocampo, corteza orbitofrontal y núcleo accumbens) asigna valor emocional a los alimentos. Ingerir alimentos sabrosos libera **dopamina** en el cuerpo estriado; con la exposición repetida, la respuesta dopaminérgica se traslada de la comida a las señales o recuerdos que la preceden, generando antojos condicionados ²⁴. El control ejecutivo de la corteza prefrontal puede moderar estos impulsos, pero el estrés o la obesidad reducen su eficacia, favoreciendo la ingesta compulsiva ²⁴.

El **sistema opioide** también participa en la regulación hedónica. Los receptores μ -opioides en el núcleo accumbens median la sensación de placer asociada a la comida; los agonistas μ -opioides inducen ingestión incluso en animales saciados, y los antagonistas la reducen, de modo que el deseo de alimentos muy palatables puede considerarse una forma de adicción asociada al sistema opioide ²⁵.

Bienestar y emociones

La relación entre comida y estado de ánimo explica por qué muchos “antojos” buscan confort emocional. Los alimentos dulces y grasos desencadenan la liberación de dopamina y endorfinas, reduciendo el estrés y proporcionando placer. La serotonina, modulada por la ingesta de carbohidratos, mejora el ánimo y el sueño ²³. El estrés y la ansiedad elevan el cortisol y la grelina, amplificando la percepción de hambre y el deseo por alimentos energéticos ¹⁹. Estudios longitudinales indican que el estrés crónico se asocia con mayores antojos y mayor índice de masa corporal, y que la interacción entre cortisol, grelina, leptina e insulina podría potenciar el valor de recompensa de la comida ²⁶.

Factores que mitigan los antojos

- **Actividad física y sueño adecuado**, porque ayudan a regular la grelina, la leptina y el cortisol.
- **Alimentos ricos en fibra y proteínas**, que promueven la saciedad y una liberación más lenta de glucosa.
- **Mindfulness y apoyo social**, que reducen el estrés y mejoran la relación emocional con la comida ¹³.
- **Probióticos/prebióticos**, orientados a modular la microbiota e influir positivamente en los antojos.

Conclusiones

Los antojos de alimentos y bebidas son un fenómeno complejo que surge de la interacción entre biología, cultura y emociones. Las diferencias de género y etapas vitales (embarazo, ciclo menstrual, posparto) influyen en el tipo y la intensidad de los antojos. La microbiota intestinal, las hormonas (grelina, leptina, insulina, cortisol), los péptidos intestinales y las neuroendocrinas del hipotálamo cooperan con el sistema límbico y los circuitos de recompensa (dopamina y opioides) para generar o inhibir el deseo de comer. Los aspectos culturales, como la creencia de que un antojo insatisfecho puede “marcar” al bebé, muestran que la alimentación también se vive simbólicamente. Comprender estos factores puede ayudar a manejar los antojos y promover un bienestar integral.

- 1 **Belief and Traditions that impact the Latino Healthcare**
<https://www.medschool.lsuhsu.edu/physiology/docs/Belief%20and%20Traditions%20that%20impact%20the%20Latino%20Healthcare.pdf>
- 2 **NRS833 - Cultural Considerations: Hispanic Culture**
https://app1.unmc.edu/Nursing/wchdata/course_content/nrs833/online_topics/cultural/section2.htm
- 3 **Defining birthmarks**
<https://www.mymed.com/diseases-conditions/birthmarks>
- 4 **Exploring comfort food cravings during pregnancy: A cross-sectional survey study - PubMed**
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40158701/>
- 5 **Dietary cravings and aversions in the postpartum period - PubMed**
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2723288/>
- 6 **Postpartum and Breastfeeding Cravings Explained**
<https://www.health.com/condition/pregnancy/the-sneaky-reason-behind-breast-feeding-cravings-plus-how-to-satisfy-them>
- 7 **Do Food Intake and Food Cravings Change during the Menstrual Cycle of Young Women? - PMC**
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10316899/>
- 8 **Frontiers | Hedonic hunger and food cravings: understanding their role in premenstrual syndrome among nursing students**
<https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2025.1659974/full>
- 9 **Menstrual cravings ARE all in your head -- in your brain | UCLA Health**
<https://www.uclahealth.org/news/article/menstrual-cravings-are-all-your-head-your-brain>
- 10 11 **Sex/Gender Differences in Neural Correlates of Food Stimuli: A Systematic Review of Functional Neuroimaging Studies - PMC**
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5549442/>
- 12 **Beyond general food craving: sex differences in food-specific craving identified using item response theory - PMC**
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12209352/>
- 13 14 **Why stress causes people to overeat - Harvard Health**
<https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/why-stress-causes-people-to-overeat>
- 15 **Your Candy Cravings Might Be Controlled by This Gut Bacterium | Scientific American**
<https://www.scientificamerican.com/article/your-candy-cravings-might-be-controlled-by-this-gut-bacterium/>
- 16 **New Study Links Gut Receptor to Sugar Preferences - EMJ**
<https://www.emjreviews.com/diabetes/news/new-study-links-gut-receptor-to-sugar-preferences/>
- 17 18 **Is eating behavior manipulated by the gastrointestinal microbiota? Evolutionary pressures and potential mechanisms - PMC**
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4270213/>
- 19 26 **Stress, cortisol, and other appetite-related hormones: Prospective prediction of 6-month changes in food cravings and weight - PMC**
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5373497/>
- 20 **Leptin: What It Is, Function, Levels & Leptin Resistance**
<https://my.clevelandclinic.org/health/body/22446-leptin>
- 21 **The Rockefeller University » Insulin Plays Role in Controlling Fat Craving**
<https://www.rockefeller.edu/news/4691-insulin-plays-role-in-controlling-fat-craving/>

- 22 **Table: Pathways Regulating Food Intake-Merck Manual Professional Edition**
<https://www.merckmanuals.com/professional/multimedia/table/pathways-regulating-food-intake>
- 23 **Brain serotonin, carbohydrate-craving, obesity and depression - PubMed**
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8697046/>
- 24 **Reward, dopamine and the control of food intake: implications for obesity - PMC**
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3124340/>
- 25 **The opioid system and food intake: homeostatic and hedonic mechanisms - PubMed**
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22647302/>