

ANTICONCEPTIVOS ORALES Y DESEO SEXUAL

Expertos en ginecología han demostrado que los anticonceptivos hormonales afectan a la libido femenina y a los estados de ánimo de la mujer.

Según los estudios, hay dos causas que producen una disminución de la libido sexual y cambios en el estado de ánimo. Una es hormonal, y la otra, vitamínica. La causa hormonal ha sido analizada por una investigación de la Facultad de Medicina de la Universidad de Boston. Los doctores Claudia Panzer e Irwin Golstein han llegado a la conclusión de que los anticonceptivos hormonales hacen que el cuerpo produzca más SHBG de lo normal, una hormona encargada de transportar esteroides -hormonas sexuales-, a los que disuelve en proteínas. El problema es que las hormonas sexuales mezcladas con proteínas dejan de ser activas.

La otra causa tiene que ver con la utilización que hacen los anticonceptivos hormonales de la vitamina B6, una sustancia mineral básica en algunos procesos metabólicos. La vitamina B6 es fundamental para producir serotonina, neuronas encargadas de transmitir las órdenes del cerebro y que influyen en la sensación de bienestar y en los niveles de libido. Los anticonceptivos necesitan consumir muchas cantidades de B6, y esto afecta de forma directa a la serotonina. Se podría decir que dejan poca B6 para producir serotonina. Esta causa explicaría no sólo la disminución de la libido, sino también síntomas como falta de energía, desgana y estado de ánimo bajo.

La solución es sencilla: tomar vitamina B6. En general, se recomienda un **Vitaminas B99 (Nutrinat Evolution)** con aporte de entre 50-100 mg de vitaminas B.