

La dieta podría decidir el sexo de su hijo.

Algunas personas ponen un martillo debajo de su almohada. Otras intentan asegurarse de concebir el día de la ovulación. Otros, incluso, beben café como si esto supuestamente hiciera que el cromosoma Y que transporta el espermatozoide nadara más rápido. Ahora hay un método que aparentemente afecta de verdad a la probabilidad de tener un hijo varón: comer cereales para desayunar.

Redacción 24/04/2008

Una encuesta entre 740 mujeres embarazadas ha hallado que es ligeramente más probable tener niños si una mujer tiene una alta ingesta de energía antes de la concepción, y que la comida con más impacto en particular son los cereales para el desayuno.

“Si quieres un niño, sigue una dieta saludable con una alta ingesta de calorías, incluyendo el desayuno”, señala Fiona Mathews, de la Universidad de Exeter en el Reino Unido, que ha dirigido este estudio. Mathews señala que el caso contrario es verdad en mujeres que quieren niñas, pero desde el punto de vista ético no es aconsejable que las mujeres arriesguen su salud por saltarse el desayuno.

La ingesta de sodio, potasio y calcio también es un factor, lo que apoya las historias de las mujeres mayores que indican que las dietas saladas ayudan a concebir niños.

Niños robustos

Los investigadores dividieron a las mujeres en grupos con alta, media y baja ingesta de energía, hallaron que el 56 por ciento de las mujeres del grupo de alta ingesta de energía tenía niños, comparado con el 45 por ciento en el grupo de menor ingesta.

El consumo de cereales tiene un gran efecto. “De las mujeres que comen cereales a diario, un 59 por ciento tiene niños, comparado con sólo un 43 por ciento que tenía niños en el grupo que comía menos de un tazón a la semana”, señala Mathews.

Los resultados del equipo se repiten en animales como los caballos y las vacas, que estadísticamente tienen más probabilidades de parir machos si están bien alimentadas.

Los hallazgos dan un sentido evolucionista porque los niños pesan normalmente 100 gramos más que las niñas, por lo que los mamíferos hembra podrían tener formas de desarrollarse que favorezcan la producción de niños cuando los recursos son abundantes.

Países ricos

Un posible mecanismo es que los niveles altos de glucosa en el cuerpo de una mujer bien alimentada favorecen la supervivencia de los embriones macho antes que los embriones hembra.

“En las clínicas de fertilización in vitro se sabe bien que si tienes una alta concentración de glucosa en el cultivo celular, esto favorece la supervivencia de los blastocitos masculinos”, explica Mathews.

En cuanto al hallazgo de que la ingesta de sal favorece tener niños, una teoría es que la sal altera la acidez de la vagina para beneficiar al espermatozoide masculino, pero Mathews señala que no hay evidencias de esto.

Las investigaciones podrían ayudar a explicar las ligeras reducciones de nacimientos masculinos en países ricos. En el Reino Unido, por ejemplo, el número de niños nacidos ha caído a uno por cada 1.000 al año.

Mathews señala que sus hallazgos dan indicios de una forma barata y natural de seleccionar el sexo de un bebé, aunque hace hincapié en que se necesita investigar mucho más para corroborar los resultados.