



La primavera promueve una mayor actividad física, ya que el clima invita a realizar deportes al aire libre, lo que no solo mejora la salud física, sino también contribuye a un mejor estado de ánimo y una mayor hidratación del organismo.



El órgano vomeronasal, ubicado entre la nariz y la boca, es responsable de captar las feromonas y enviarlas al sistema límbico-hipotálamo, regulando conductas como la atracción sexual, el cortejo y el deseo, especialmente en primavera.

¿La primavera es la estación del amor? Su impacto positivo en la salud y el estado de ánimo

» Los beneficios de la llegada de esta estación están dados principalmente por el sol, que es una fuente muy importante y rica en vitamina D. ¿Es un clima que incrementa el deseo sexual?

La llegada de la primavera impacta positivamente en el bienestar, pues el clima, los olores, los colores, el paisaje que vemos específicamente y el florecimiento nos ponen de mejor humor, con ganas de salir y de sociabilizar. Es la época en que comienzan los compromisos sociales, las salidas y el divertimento.

El aumento de la luz solar y la temperatura hace que estemos más fuera de casa, además de usar otro tipo de vestimenta (más ligera y, algunas veces, desenfadada).

Todo esto constituye un conjunto que nos hace sentir más vitales, de mejor humor, y nos alegra; nos cambia el humor. ¿Es la estación del amor? Son los conocimientos científicos y las estadísticas los responsables de confirmar esta tendencia, y los conceptos como enamoramiento, romanticismo, sensualidad, revolución hormonal y biológica dicen presente.

Las emociones placenteras, los sentimientos y los instintos están en una estructura nerviosa, que es el hipotálamo, que forma parte del sistema límbico. Es el que se estimula ante determinadas condiciones y entonces aparecen sensaciones como las siguientes:

- La motivación.
- El entusiasmo.
- El hedonismo.
- El erotismo.
- El deseo (aumentando la libido).

Los beneficios de esta época están dados por los rayos solares, que son una fuente muy importante y rica en vitamina D. Cuando el organismo los absorbe, mejora el funcionamiento del sistema nervioso. Además, contribuyen a mantener los huesos sanos. La función más conocida es la absorción del calcio para fortalecer justamente el tejido óseo; es suficiente la exposición solar entre 10 a 15 minutos diariamente para generar la vitamina D que el cuerpo necesita.

Los días más templados invitan a la práctica deportiva, aumen-

tando la actividad física, por lo que también se percibe mejoría en el estado de ánimo, y la salud física se fortalece. También nos invita a beber más agua y a estar mejor hidratados, mejorando la piel e incorporando otros nutrientes beneficiosos como las frutas y verduras, aportando de esta manera una buena cantidad de antioxidantes, los cuales frenan las reacciones de oxidación en las células del organismo, reduciendo de esta manera enfermedades.

También se mejora la calidad del sueño, pues la exposición a la luz natural durante el día ayuda a regular los patrones de sueño y vigilia. Hablemos de las hormonas y neurotransmisores: "Y nuevamente el sol vuelve a ser protagonista."

Permite la liberación de lo siguiente.

Endorfinas. Neurotransmisores que provocan la sensación de satisfacción y felicidad, produciendo un buen estado de ánimo y, por lo tanto, disminuyendo los niveles de estrés y ansiedad.

Serotonina. Funciona también como un neurotransmisor que, al aumentar su concentración, mejora el humor.

Cortisol. Es el que se libera ante situaciones de estrés (y se sabe que



Las feromonas, hormonas sexuales que envían señales de atracción, aumentan su producción con la exposición a la luz solar y las temperaturas cálidas, lo que refuerza la conexión entre la primavera y el incremento del deseo y el enamoramiento.

el estrés es el principal inhibidor del deseo sexual).

Las feromonas

Y llegó el momento de hablar de las feromonas. La producción de estas hormonas es determinante para la actividad sexual; su producción también depende en gran medida de la exposición a la luz solar y al aumento de la temperatura ambiental. Es por eso que se dice que la primavera trae deseo y enamoramiento.

Las feromonas son hormonas sexuales que actúan como un correo y llevan y traen señales entre las personas (están presentes en animales y también en las plantas). El objetivo de estas señales son estímulos que desencadenan una respuesta y causan un determinado comportamiento en quien las recibe. Y estos comportamientos pueden ser de atracción hacia una persona, disposición para el apareamiento y también para transferir in-

formación sobre la especie.

Las feromonas son captadas por un receptor ubicado en un órgano accesorio del sentido del olfato: el órgano vomeronasal u órgano de Jacobson. Se localiza en el hueso vomer, que se encuentra situado entre la nariz y la boca. Tiene receptores que captan las feromonas y las envían al sistema límbico-hipotálamo, regulando allí las conductas sexuales apetitivas, entre ellas la atracción y el cortejo.

Generan modificaciones en el sistema nervioso simpático que, a su vez, producen respuestas emocionales y físicas en los individuos, aumentando el deseo sexual, la atracción y el placer.

El rol del sentido del olfato

El olfato contribuye al despertar sexual. Según un estudio de la Universidad Técnica de Dresde, publicado en el año 2016 en la revista Nature, esto se evidenció con el aumento de la temperatura, los días comienzan a estar más cálidos. Con el cambio climático, se espera una primavera realmente calurosa, lo que hará que aparezca el sudor (que contiene feromonas) y se potencian así los olores corporales que atraen, de manera inconsciente, a otras personas, llevándonos a sentirnos atraídos y a tener una sensación de plenitud y placer.

Por lo que es indudable que los factores ambientales influyen en el erotismo, y la mayor cantidad de estímulos, sobre todo los visuales y la percepción a través de la mirada (la vista, sentido físico), genera también imágenes fantásticas, que desencadenan el erotismo y llevan a un mayor interés sexual. Por lo que la primavera es mucho más que un cambio de paisaje. Es el momento de escuchar a nuestro cuerpo y transitar esta estación tan bonita de la mejor manera.



La exposición solar durante la primavera permite regular los patrones de sueño y vigilia, mejorando la calidad del descanso y, en consecuencia, favoreciendo la salud mental y física, lo que contribuye a una mayor energía y vitalidad diaria.

Por Dra. Stella Maris Cuevas Infobae