

El yodo en la alimentación

El yodo es un micronutriente de gran importancia, imprescindible para la síntesis de las hormonas tiroideas. Estas hormonas regulan la temperatura corporal, la frecuencia cardíaca, y el desarrollo, la maduración y funcionamiento del cerebro en los niños y el crecimiento, entre otras funciones.

La deficiencia de yodo origina diversos problemas de salud. Durante el embarazo produce abortos, y malformaciones congénitas en los fetos. En los lactantes se puede producir deficiencia mental, sordomudez, parálisis. En los niños aparece bocio (aumento de volumen del tiroides), retraso del crecimiento y del desarrollo intelectual y alteraciones auditivas. Igualmente, la falta crónica de yodo en la infancia parece favorecer la formación de nódulos en el tiroides.

El yodo sólo se encuentra en un reducido grupo de alimentos, como son los pescados, algas y el marisco. Desgraciadamente, en España persiste en la actualidad la situación de deficiencia de Yodo y constituye un importante problema de salud pública. Las regiones típicas de deficiencia de yodo son las zonas del interior, y en España afectaba típicamente a zonas pirenaicas, montes gallegos y zonas de Extremadura, aunque se mejoró la situación gracias a las campañas realizadas en los años 60. Pero estudios recientes, realizados en la última década, han demostrado que en la mayoría de las comunidades de nuestro país persiste la deficiencia de yodo.

Para la prevención de estos problemas se ha utilizado un alimento de bajo coste y de consumo habitual: la sal suplementada con yodo. Pero en España la utilización de sal yodada continúa siendo de carácter opcional, (en el supermercado se puede elegir entre sal iodada, algo más cara, o sal común) a diferencia de otros países en los que la yodación de la sal es obligatoria, (solo se vende sal iodada) no sólo para la sal de mesa, sino también la utilizada por la industria alimentaria y para el consumo del ganado. Esta acción se ha demostrado muy eficaz para la corrección de las alteraciones por deficiencia de yodo, ya que permite un mayor aporte de yodo en todos los pasos de la cadena alimentaria. Gracias a la profilaxis con sal yodada, el bocio endémico y la deficiencia de yodo han sido desterrados de algunos países como Suiza y Estados Unidos. En un estudio realizado por el Dr. Donnay en la Comunidad de Madrid, se encontró que menos del 35% de la población estudiada consume sal yodada. Esto contrasta con las recomendaciones de la OMS, que han indicado que más del 90% de la población debería consumir sal yodada.

El yodo en la alimentación

La situación es especialmente dañina en el embarazo. Durante las primeras 10 a 12 semanas del embarazo, el feto depende completamente de las hormonas tiroideas de la madre. Al final del primer trimestre, el feto comienza a producir su propia hormona tiroidea, pero, sin embargo, sigue dependiendo de que la madre ingiera suficiente cantidad de yodo. Por lo tanto, se recomienda que todas las mujeres embarazadas y que estén lactando en España tomen una multivitamina prenatal que contenga 150µg de yodo al día.

Globalmente, los amplios beneficios derivados de un mayor consumo de yodo superan los escasos problemas derivados de un exceso de yodo que solo afectarían a una minoría de la población (personas que ya padecen problemas de tiroides como nódulos o enfermedades autoinmunes tiroideas pueden desarrollar un hipertiroidismo con un exceso de aporte de yodo). Por eso, muchos investigadores proponen que la yodación universal de la sal sea obligatoria también en nuestro país. Si me preguntan entonces “¿hay que tomar sal yodada?”, la respuesta es definitivamente sí para la gran mayoría de la población, siempre que no esté claramente contraindicada.