

Carencia de yodo y alimentos ricos en yodo para resolver el problema

30 December 2011

En la Asamblea Mundial de la Salud de 1992, las naciones europeas se unieron para apoyar la eliminación de la enfermedad por deficiencia de yodo. Luego, en 2002, las Naciones Unidas impulsaron la erradicación de la deficiencia de yodo en 2005. A pesar del progreso significativo en las últimas dos décadas, la deficiencia de yodo en Europa persiste también hoy en día. ¿Por qué es importante el yodo y qué se puede hacer para abordar este problema de salud pública?

Yodo en el cuerpo

El yodo es esencial para la producción de hormonas tiroideas y, por lo tanto, participa en el metabolismo energético. La insuficiencia de yodo produce hipotiroidismo, una afección marcada por el aumento de peso, debilidad y agrandamiento de la glándula tiroidea (llamado "bocio"). La deficiencia de yodo es un problema importante de salud pública, especialmente para las mujeres embarazadas, bebés, niños pequeños y menores, ya que la deficiencia prolongada durante el desarrollo da como resultado un daño cerebral irreversible y retraso mental.¹

Fuentes alimenticias de yodo

El yodo no es común en muchos alimentos, pero las mayores cantidades se pueden encontrar en mariscos, algas marinas y productos lácteos (debido a la alimentación de animales con yodo).² En la tabla 1 se puede encontrar una lista de las fuentes de alimentos comunes de yodo. El contenido de yodo de los alimentos difiere según la ubicación geográfica, debido al contenido variable en el suelo y el agua de mar. La sal yodada es una fuente dietética importante a nivel internacional, pero su uso varía ampliamente en toda Europa. Cuando la sal yodada es usada en su producción, los alimentos con un contenido relativamente alto de sal, como el pan, las salchichas, el queso, también los bocadillos salados y ciertas comidas preparadas, pueden contribuir significativamente a la ingesta de yodo en la dieta.

Tabla 1. Fuentes alimenticias de yodo (datos de la base de datos de composición de alimentos del Reino Unido³)

Alimento	Yodo (μg por 100 g)
Alga nori	1470
Bacalao	256
Camarón	100
Huevos	50
Leche y otros productos lácteos	30 - 63
Atún fresco	18
Atún enlatado	12

Ingestas recomendadas y reales

La Unión Europea (UE) ha establecido una cantidad diaria recomendada para adultos de 150 µg de yodo, con un máximo de 600 µg por día.^{2,4}

En 2007, la Organización Mundial de la Salud (OMS) estimó que 19 países europeos tenían una ingesta adecuada de yodo, frente a solo dos países en 1993.⁵ Sin embargo, de los 40 países europeos encuestados, 13 países tenían deficiencia persistente de yodo. Se necesita mayor atención para los bebés, niños pequeños y menores, una población particularmente susceptible a la deficiencia de yodo. En 2004, la OMS estimó que el 43% de los niños europeos de 6 a 12 años tenía una ingesta insuficiente de yodo, y un estudio del Reino Unido de 2010 realizado en niñas en edad escolar reveló que el 51% de las niñas evaluadas tenían deficiencia de yodo.^{5,6}

Los vegetarianos, las personas con una dieta baja en sal y las que tienen alergia a la leche o al pescado también tienen probabilidades de ingerir lo suficiente.

Sal yodada

La sal yodada universal ha sido la solución más rentable y exitosa para prevenir y tratar la deficiencia de yodo en todo el mundo.⁵ Sin embargo, pocos países europeos exigen la sal yodada y la legislación varía de un país a otro. A partir de 2007, 17 de los 40 países europeos tenían programas nacionales que abordaban la sal yodada. El uso de la sal yodada puede estar aumentando, ya que el 39% de los hogares de Europa central y oriental consumían la sal yodada en 2007, frente al 27% en 1999.⁵

Por otro lado, los consumidores europeos consumen menos sal, en gran parte debido a las iniciativas de salud pública para la prevención de la hipertensión arterial y las enfermedades cardíacas. En Europa, el consumo de sal disminuyó en los últimos 50 años a un promedio actual de 8 a 12 g por día, y las recomendaciones de salud pública están optando por 5 a 6 g por día.⁶ El equilibrio entre la disminución de la ingesta de sal para la prevención de enfermedades y el aumento de la ingesta de sal yodada plantea dificultades para los responsables políticos. Además, los consumidores consumen sal principalmente de alimentos procesados en lugar de sal de mesa, lo que requiere que la industria alimentaria coopere con los reguladores de sal yodada.

Suplementación y fortificación

La sal yodada es la principal solución para la deficiencia, pero existen otras alternativas. Los suplementos de yodo se han utilizado con éxito en las poblaciones de mayor riesgo, como las mujeres embarazadas. En Rumanía, el aceite yodado reemplazó exitosamente la sal yodada, e Italia (Sicilia) emplea el agua yodada. Fuera de Europa, el yodo se ha añadido al té en China y se ha probado en azúcar en Guatemala y Sudán. El aumento del contenido de yodo en la alimentación animal puede aumentar indirectamente el contenido de yodo en los productos lácteos, por lo que la leche rica en yodo es ahora un importante contribuyente dietético a la ingesta de yodo en el norte de Europa y el Reino Unido.



Mirando hacia Adelante

En 2010, la Red de Excelencia EURRECA (EUROpean micronutrient RECommendations Aligned - Recomendaciones europeas de micronutrientes alineadas) nombró al yodo como uno de los diez micronutrientes mejor calificados que necesitan recomendaciones nutricionales revisadas y desarrollos de políticas unificadas.⁸

La deficiencia de yodo sigue siendo un problema de salud pública en Europa, pero las alianzas renovadas entre el gobierno, la industria y los consumidores combinadas con los avances en la fortificación de yodo y la política de la sal yodada ofrecen una gran esperanza de mejora.