

LA OMS ADVIERTE DEL RIESGO DE DÉFICIT DE YODO POR DIETA BASADA EN PRODUCTOS VEGETALES

El uso creciente de productos alimenticios de origen vegetal como alternativa a fuentes de yodo -o iodo- como la leche y derivados y el pescado contribuye a una ingesta deficiente de ese elemento, apuntó la oficina regional europea de la Orga-

nización Mundial de la Salud (OMS).

OMS-Europa advirtió de que el descenso del consumo de productos lácteos entre jóvenes y adultos aumenta el riesgo de la carencia de iodo y, a su vez, de problemas para la salud, en especial para muje-

res embarazadas, que tienen mayores necesidades de este elemento químico.

“El cambio hacia alternativas a los lácteos basadas en productos de origen vegetal, especialmente en mujeres -que ya tienen mayor riesgo de deficiencia de iodo y enfermeda-

des tiroideas que los hombres- es preocupante para su nutrición de iodo, sobre todo en países donde la leche es fuente de iodo, ya que la mayoría de alternativas vegetales no lo contienen”, señaló el organismo.

El informe -publicado conjuntamente por la Red Global del Iodo- resaltó también que alimentos no producidos o cocinados en los hogares como el pan o la comida preparada son la principal fuente de sal en la dieta occidental.

Estudios recientes revelan que, por ejemplo, en Alemania sólo el 9% de la sal en productos procesados era yodada, porcentaje que aumenta al 34% en Suiza.

De ahí que la OMS recomienda entre otras medidas impulsar políticas para el uso obligatorio de sal yodada en ese tipo de alimentos.

“Considerando el cambio en el paisaje dietético, existe también una necesidad de asegurar el fortalecimiento apro-

piado de alternativas a la leche y los productos lácteos con iodo”, señaló el informe, que denunció una “falta de conocimiento” entre el público y las autoridades sanitarias sobre este problema.

La deficiencia de iodo aumenta la frecuencia de trastornos tiroideos prevenibles, entre ellos el hipertiroidismo, que a su vez incrementa el riesgo de sufrir arritmias cardíacas, osteoporosis y deterioro cognitivo. 