

- Medio: Bioeco Actual
- Fecha: 19-08-2023
- Título: Yodo: oligoelemento indispensable para el organismo
- Autor: Raúl Martínez
- Cita: COFENAT
- Experto: COFENAT
- Foto:

ENERO 2023 - N° 107

Cada día la actualidad ecológica en:
www.bioecoactual.com



Cofenat
Servicio Profesional. Somos COFENAT

BIOECO ACTUAL 25

Raúl Martínez,
Dietista - Nutricionista, biólogo | raul.mgarc@gmail.com

ESPACIO PATROCINADO POR: COFENAT | www.cofenat.es
Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales

TERAPIAS NATURALES

Yodo: oligoelemento indispensable para el organismo

El yodo es un nutriente esencial que el organismo necesita para realizar correctamente funciones metabólicas y fisiológicas básicas. Se encuentra en pequeñas cantidades en el agua y en el suelo, siendo componente de algunos alimentos.

Estamos hablando de un oligoelemento, que, como tal, posee funciones directas e indirectas indispensables para el organismo. La glándula tiroides necesita el yodo para fabricar la tiroxina, la hormona tiroidea. Es imprescindible para regular el metabolismo celular. La hiposecreción de la hormona tiroidea, **hipotiroidismo**, tiene como consecuencia el agrandamiento de la glándula tiroides (bocio), ralentiza el metabolismo, que origina aumento de peso, debilita la muscular, disminuye el ritmo cardíaco, produce retraso físico y mental severo, conocido como cretinismo. Por el contrario, una hipersecreción de la hormona produce **hipertiroidismo**, que acelera el metabolismo con un aumento del apetito, pérdida de peso, irritabilidad, nerviosismo y taquicardia.

La otra gran función corporal en la que participa la tiroxina es en la regulación del crecimiento, especialmente del sistema nervioso. Junto con la hormona del crecimiento (GH) interviene en este proceso. Si durante el desarrollo fetal se produce



sz3rflimited@szereznly. La col de Bruselas nos aporta yodo

un déficit de tiroxina, el desarrollo neuronal se ralentiza o detiene. Si el déficit de la hormona se produce durante las primeras etapas de crecimiento, las consecuencias son una reducción en la estatura, en el desarrollo del cerebro y de los órganos reproductores.

La deficiencia de yodo es una de las carencias de nutrientes más común, afectando a casi un tercio de la población mundial. Si falta durante el embarazo, ocasiona hipotiroidismo fetal, aborto, nacimiento prematuro y alteraciones neurológicas en el recién nacido. El yodo es esencial para el correcto desarrollo del cerebro de los bebés. Las mujeres embarazadas, las madres lactantes y la etapa infantil son los períodos críticos y

La deficiencia de yodo es una de las carencias de nutrientes más común, afectando a casi un tercio de la población mundial

vulnerables a la deficiencia de yodo, por lo que es necesario fortificarlo, incrementándolo en la dieta.

El organismo necesita diariamente de 80 a 200 microgramos (μg) de yodo. La ingesta diaria recomendada

(IDR) de 150 $\mu\text{g}/\text{día}$ en adolescentes y adultos, 220 en mujeres embarazadas y 290 $\mu\text{g}/\text{día}$ en mujeres en período de lactancia. Durante el embarazo y lactancia, tanto el feto como el bebé dependen totalmente del aporte de yodo por parte materna para la síntesis de la hormona tiroidea. Para cubrir las pérdidas diarias de yodo se estima necesario ingerir 2 $\mu\text{g}/\text{día}$ por kilo de peso corporal. Un adulto de 70 kilos de peso debe ingerir al menos 140 microgramos de este oligoelemento.

La mejor forma de obtener el yodo que necesitamos es a través de los alimentos. Las principales fuentes naturales de yodo son las algas marinas, los cereales y granos. Diez gramos de alga nori seca contiene 232 μg de yodo, más de 1,5 veces el mínimo diario requerido. Vegetales como la col, el brócoli, la coliflor y las coles de Bruselas, lo contienen siendo buenas fuentes para obtenerlo. Los niveles de yodo en cereales y granos vienen determinados por la riqueza en yodo del suelo donde se han cultivado. Es una práctica común añadir yodo a la sal de mesa, cloruro sódico al 99%, que se comercializa como sal yodada. A diferencia de la sal refinada, la sal marina contiene yodo junto con otros minerales y oligoelementos, lo que contribuye a la salud del organismo. ■

TERAPIAS NATURALES

- Link:

<https://www.bioecoactual.com/2023/01/20/yodo-oligoelemento-indispensable-para-organismo/>

- Texto:

El yodo es un nutriente esencial que el organismo necesita para realizar correctamente funciones metabólicas y fisiológicas básicas. Se encuentra en pequeñas cantidades en el agua y en el suelo, siendo componente de algunos alimentos.

Estamos hablando de un oligoelemento que, como tal, posee funciones directas e indirectas indispensables para el organismo. La glándula tiroides necesita el yodo para fabricar la tiroxina, la hormona tiroidea. Es imprescindible para regular el metabolismo celular. La hiposecreción de la hormona tiroidea, hipotiroidismo, tiene como consecuencia el agrandamiento de la glándula tiroides (bocio), ralentiza el metabolismo, lo que origina aumento de peso, debilita la musculatura, disminuye el ritmo cardíaco, produce retraso físico y mental severo, conocido como cretinismo. Por el contrario, una hipersecreción de la hormona produce hipertiroidismo, que acelera el metabolismo con un aumento del apetito, pérdida de peso, irritabilidad, nerviosismo y taquicardia.

La otra gran función corporal en la que participa la tiroxina es en la regulación del crecimiento, especialmente del sistema nervioso. Junto con la hormona del crecimiento (GH) interviene en este proceso. Si durante el desarrollo fetal se produce un déficit de tiroxina, el desarrollo neuronal se ralentiza o detiene. Si el déficit de la hormona se produce durante las primeras etapas de crecimiento, las consecuencias son una reducción en la estatura, en el desarrollo del cerebro y de los órganos reproductores.

La deficiencia de yodo es una de las carencias de nutrientes más comunes, afectando a casi un tercio de la población mundial. Si falta durante el embarazo, ocasiona hipotiroidismo fetal, aborto, nacimiento prematuro y alteraciones neurológicas en el recién nacido. El yodo es esencial para el correcto desarrollo del cerebro de los bebés. Las mujeres embarazadas,

las madres lactantes y la etapa infantil son los períodos críticos y vulnerables a la deficiencia de yodo, por lo que es necesario fortificarlo, incrementándolo en la dieta.

El organismo necesita diariamente de 80 a 200 microgramos (μg) de yodo. La ingesta diaria recomendada (IDR) de 150 $\mu\text{g}/\text{día}$ en adolescentes y adultos, 220 en mujeres embarazadas y 290 $\mu\text{g}/\text{día}$ en mujeres en período de lactancia. Durante el embarazo y lactancia, tanto el feto como el bebé dependen totalmente del aporte de yodo por parte materna para la síntesis de la hormona tiroidea. Para cubrir las pérdidas diarias de yodo se estima necesario ingerir 2 $\mu\text{g}/\text{día}$ por kilo de peso corporal. Un adulto de 70 kilos de peso debe ingerir al menos 140 microgramos de este oligoelemento.

La mejor forma de obtener el yodo que necesitamos es a través de los alimentos. Las principales fuentes naturales de yodo son las algas marinas, los cereales y granos. Diez gramos de alga nori seca contiene 232 μg de yodo, más de 1,5 veces el mínimo diario requerido. Vegetales como la soja, las verduras crucíferas como la col, el brócoli, la coliflor y las coles de Bruselas, lo contienen siendo buenas fuentes para obtenerlo. Los niveles de yodo en cereales y granos vienen determinados por la riqueza en yodo del suelo donde se han cultivado. Es una práctica común añadir yodo a la sal de mesa, cloruro sódico al 99%, que se comercializa como sal yodada. A diferencia de la sal refinada, la sal marina contiene yodo junto con otros minerales y oligoelementos, lo que contribuye a la salud del organismo.