

Expertos alertan de la necesidad de incluir yodo en la dieta para erradicar los trastornos derivados de su déficit

Más del 70 por ciento de los españoles está en situación de riesgo de presentar niveles de yododeficiencia que pueden derivar en trastornos como pérdida del coeficiente intelectual, retraso en el desarrollo, cretinismo o bocio. Para la OMS, este problema es fácil de prevenir, ya que tan sólo es necesario sustituir el consumo de sal común por sal yodada para garantizar óptimos niveles en el organismo

Expertos alertan de la necesidad de incluir yodo en la dieta de los españoles para erradicar los trastornos derivados del déficit de este elemento, ya que la [Organización Mundial de la Salud \(OMS\)](#) exige que el 90 por ciento de los hogares consuma habitualmente sal yodada, pero tan sólo el 25 por ciento lo incluye en su dieta.

Por ello, más del 70 por ciento de los españoles está en situación de riesgo de presentar niveles de yododeficiencia que pueden derivar en trastornos como pérdida del coeficiente intelectual, retraso en el desarrollo, cretinismo o bocio. Sin embargo, según señala la OMS, este problema es fácil de prevenir, ya que tan sólo es necesario sustituir el consumo de sal común por sal yodada para garantizar óptimos niveles en el organismo.

En concreto, los expertos señalan que únicamente con la ingesta recomendada diariamente de este alimento de tres gramos se lograría cubrir las necesidades de yodo que requiere el organismo, por lo que se podría prevenir de una forma fácil la deficiencia de este mineral y sus consecuencias.

En este sentido, el jefe del Servicio de Endocrinología y Nutrición del [Hospital Universitario Carlos Haya](#) de Málaga, el doctor Federico J. Soriguer, apuntó que "las autoridades han de llevar a cabo campañas que fomenten e incentiven el consumo de sal yodada en sustitución de la sal común, así como legislar el aumento del contenido en yodo en alimentos que sean susceptibles para ello como pueden ser la sal, el pan o la leche".

En España aún no existe un plan nacional para la erradicación de los TDY, sin embargo, Asturias, Galicia, Extremadura y Cataluña han implantado programas de esta tipo, convirtiéndose en comunidades pioneras en nuestro país. Entre ellas, destaca el caso de Asturias donde, tras más de 20 años de seguimiento, han logrado erradicar este problema.

"El hecho de que en nuestro país la legislación indique la voluntariedad del consumo de sal yodada hace necesario que la administración lleve a cabo de una forma sostenida en el tiempo campañas para la concienciación de la importancia del consumo de este tipo de sal", indicó.

Casi la mitad de las embarazadas tiene déficit de yodo

Según [UNICEF](#), en España entre el 30 y el 50 por ciento de las mujeres embarazadas presenta deficiencias en el consumo de yodo por lo que, de los 500.000 nacimientos previstos por el [Instituto Nacional de Estadística \(INE\)](#) para este año, cerca de la mitad podrían presentar algún riesgo de padecer TDY, un problema que afecta a más de 740 millones de personas en el mundo.

En países como Estados Unidos o Suiza, donde el consumo de sal yodada es obligatorio desde principios del siglo XX, se certifica que con un consumo habitual de este tipo de sal se ha logrado la total erradicación de los TDY. Sin embargo, resulta contradictorio que, pese a tener la solución al alcance de la mano, según datos de la OMS, son los países europeos y del este del mediterráneo, entre los que se incluiría España, los que presentan una mayor proporción de ingestas inadecuadas de yodo en la población de entre 0 y 6 años, precisamente la de mayor riesgo.