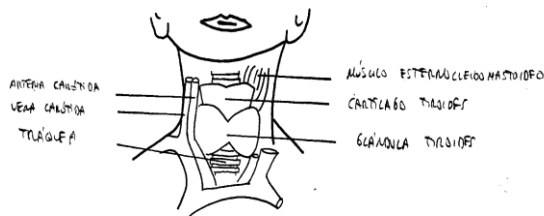


EL YODO

El yodo (I) es un elemento químico esencial por su estrecha relación con la glándula tiroidea

El organismo contiene de 20-30 mg de yodo. Más del 75% se encuentra en la glándula tiroidea.

El yodo procede de los alimentos, se absorbe en el intestino y pasa a la sangre; de ahí se almacena en la glándula tiroidea, donde es utilizado para la síntesis de las hormonas tiroideas, la T3 (triiodotiroina) y la T4 (tiroxina), las cuales regulan una enorme cantidad de procesos metabólicos celulares y corporales.



CONTENIDO DE YODO EN LOS ALIMENTOS

En general los alimentos marinos (pescado, marisco y crustáceo) son fuentes ricas en yodo. Los peces de agua dulce tienen un contenido en yodo mucho menor.

El contenido en yodo de la leche, huevos y vegetales depende de la cantidad de yoduros presentes en el suelo donde se desarrollan. (por ejemplo la leche de América del Norte o Australia contiene 5-10 veces más de yodo que la de Europa).

El agua potable es otra fuente posible de yodo.

Contenido en yodo de algunos alimentos
(en µg/100gr)

Caracoles	250
Pescados salados/ahumados	60-100
Cigalas, langostinos, gambas	90
Ajo	90
Almejas, chirlas	51
Atún en aceite	25-50
Cangrejos, nécoras, centollo	48
Mejillones	35
Arenque, bacalao, sardina	25
Jurel, pescadilla, caballa	15
Leche	90
Huevos	20
Judías verdes, cebolla, acelgas	20-30

INGESTA RECOMENDADA DE YODO

Es de 100-300 µg/día.

DÉFICIT DE YODO

En algunas zonas de la tierra puede que la ingesta de yodo no sea suficiente, especialmente en países subdesarrollados o en vías de desarrollo, donde la zona sea montañosa y el suelo pobre de yoduros, y la población no tenga acceso a productos de mar.

En nuestro país, aunque existe pescado congelado en cualquier sitio, se suplementa yodo en algunas zonas sobre todo en embarazadas y niños.

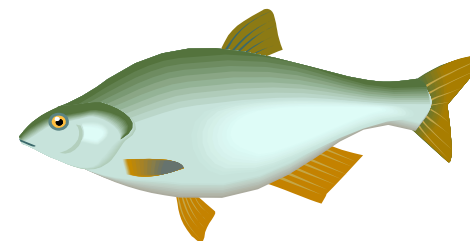
Cuando el yodo ingerido es demasiado bajo puede suceder que la glándula aumente de tamaño en un intento de compensar la carencia de yodo. Se llama bocio endémico. Se calcula, según datos de la OMS,

que cerca de 400 millones de personas en el mundo presentan este cuadro clínico.

El déficit severo de yodo durante la gestación o en el período postnatal puede inducir cretinismo (hipotiroidismo con retraso mental y talla corta) o enanismo.

La mejor manera de garantizar una adecuada ingesta de yodo es la utilización de sal yodada. La sal yodada tiene unos 76 µg de yodo por gramo. También existe el aceite y el pan yodados.

Existen unas sustancias químicas contenidas en algunos alimentos que pueden producir bocio al bloquear la absorción o la utilización del yodo, como por ejemplo la soja, el cacahuete etc.



EXCESO DE YODO

Un exceso de yodo de larga duración puede ser tóxico y producir también bocio.

EL YODO



AUTORES:
Luisa H. Hofmann (DUE)
Pablo Vidal-Ríos (Médico)
©Dr. Vidal-Ríos 2004-2013



Dr. P. Vidal-Ríos
C/ Fernández Latorre, 122, 1ºD
15006 A Coruña

Tlf.: 981-152221

Email: doctorvidalrios@gmail.com

<http://www.doctorvidalrios.com>