



El papel de los lácteos como fuentes clave para el aporte de yodo

En Europa, la leche y los productos lácteos son las principales fuentes de yodo, el cual es crucial para la salud tiroidea y para el desarrollo cerebral. Sin embargo, la popularidad creciente de alternativas vegetales, a menudo sin este componente, está reduciendo su ingesta y generando preocupaciones en la OMS sobre los riesgos que esto conlleva para la salud pública.

El yodo es un nutriente esencial para el correcto funcionamiento del organismo. Su deficiencia puede causar problemas como el bocio y otros trastornos tiroideos, así como afectar negativamente al desarrollo cognitivo, particularmente en mujeres embarazadas y niños. En Europa, las principales fuentes de yodo incluyen la leche y los productos lácteos, que se enriquecen a través de la alimentación animal.

Sin embargo, la creciente popularidad de las alternativas vegetales a los lácteos, que a menudo carecen de este componente, está llevando a una dis-

minución de su ingesta, especialmente en adolescentes y mujeres, quienes ya tienen un mayor riesgo de sufrir falta de este nutriente. Esto ha suscitado preocupación entre organismos como la Organización Mundial de la Salud (OMS), que advierten sobre los peligros que puede desencadenar para la salud pública la deficiencia de este mineral indispensable.

UN MINERAL ESENCIAL PARA EL DESARROLLO

A nivel mundial, una gran cantidad de personas sufre de deficiencia de yodo, lo cual, según la OMS, es la

causa más común de daño cerebral prevenible. Se trata de un mineral esencial para la síntesis de hormonas tiroideas, fundamentales para el desarrollo cerebral y el crecimiento. Su carencia grave durante el desarrollo fetal y la infancia temprana puede tener consecuencias devastadoras, como discapacidades intelectuales severas, abortos espontáneos y mortalidad infantil. En adultos, esta deficiencia está relacionada con una mayor incidencia de hipotiroidismo y agrandamiento de la glándula tiroides, conocida como bocio.

Incluso una deficiencia moderada en mujeres embarazadas puede afectar el desarrollo cognitivo de sus hijos, reduciendo hasta en 15 puntos su coeficiente intelectual.

UN PROBLEMA EN EL PUNTO DE MIRA DE LA OMS

En respuesta a esta situación, la OMS y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef) establecieron, en la década de 1990, directrices que recomendaban la yodación universal de la sal como una estrategia para garantizar que toda la población, especialmente mujeres embarazadas y niños, accedieran a la cantidad necesaria para prevenir estos trastornos.

Sin embargo, existen importantes diferencias entre regiones en cuanto al consumo de yodo y a las políticas de prevención. Actualmente, 126 países han implementado políticas obligatorias de yodación de sal, mientras que en otros 21, como España, Es-

▶ LA IMPORTANCIA DE LOS LÁCTEOS COMO FUENTE DE YODO ES A MENUDO SUBESTIMADA Y LOS CAMBIOS EN LOS HÁBITOS DE CONSUMO A LO LARGO DE LA VIDA PUEDEN REDUCIR SU INGESTA

tados Unidos y Suiza, estas medidas son voluntarias. La paradoja es que muchos países, siguiendo recomendaciones de la OMS para reducir la hipertensión y las enfermedades cardiovasculares, están enfocándose en reducir el consumo de sal, lo que puede comprometer la eficacia de las estrategias de yodación universal.

En este contexto, los alimentos de origen animal, especialmente los lácteos, desempeñan un papel crucial en la ingesta de yodo. La leche y sus derivados son una de las principales fuentes naturales de este mineral, de hecho, contribuyen en más de la mitad de la ingesta de yodo en niños de países como Noruega y el Reino Unido. Esta presencia se debe, en gran medida, a las

prácticas ganaderas, como la suplementación con este componente en el alimento del ganado. No obstante, la importancia de los lácteos como fuente de yodo es a menudo subestimada y los cambios en los hábitos de consumo de leche a lo largo de la vida pueden reducir significativamente su ingesta.

Aunque el pescado es otra fuente fiable de este mineral, su contribución a la dieta humana está limitada a aquellos países con una fuerte tradición de consumo de productos del mar, como Islandia y Noruega. Los veganos y vegetarianos, por otra parte, a pesar de consumir productos vegetales fortificados con yodo, también corren el riesgo de no alcanzar los niveles adecuados. ▶▶

TIENDA.VACAPINTA.COM

¡HAZTE CON TODAS NUESTRAS REACIONES EXCLUSIVAS!

Vaca SHOP

La tienda de *merchandising* oficial de *Vaca Pinta*

¡TENEMOS TODAS LAS TALLAS!

ESCANEA

INVESTIGACIONES SOBRE EL YODO Y LA SALUD HUMANA

Dado que la concienciación sobre la importancia del yodo en la salud sigue siendo limitada y su ingesta varía según los grupos de alimentos, es fundamental contar con estudios internacionales que evalúen cómo de informada está la población sobre este tema.

Por ello, un reciente trabajo, publicado en *Journal of Dairy Science* y titulado “Low public awareness opens up new opportunities for highlighting milk as an iodine dietary source” [“La baja conciencia pública abre nuevas oportunidades para destacar la leche como fuente dietética de yodo”], busca analizar el nivel de conciencia en diversos países y grupos sociodemográficos sobre la relevancia del yodo y sus principales fuentes dietéticas, especialmente la leche.

Esta investigación, con 4.704 participantes de 16 países, ha revelado notables diferencias en el conocimiento sobre la importancia de este componente en la dieta.

LOS LÁCTEOS, UNA POTENTE FUENTE DE YODO

Los encuestados demostraron un buen conocimiento sobre el pescado y los mariscos como fuentes de yodo, lo cual refleja las campañas de salud pública que promueven su consumo. Sin embargo, hubo una clara falta de formación sobre otros alimentos ricos en este compuesto, especialmente la leche y los productos lácteos, que son fuentes primarias de este nutriente en muchos países. A pesar de que estos productos aportan entre el 13 % y el 64 % de la cantidad requerida de este micronutriente en adultas no embarazadas, muchos encuestados no identificaron los lácteos como una fuente importante.

El trabajo apunta que este desconocimiento podría deberse a que la información al respecto y su relación con la salud es menos accesible para el público general, quedando en gran medida confinada a publicaciones científicas. Además, las campañas de salud pública no siempre logran alcanzar a todos los grupos demográficos.

El estudio reveló que las percepciones sobre el yodo varían significativamente según la región. En Japón, por ejemplo, los encuestados tendían a valorar menos su impacto



ESCALA CONCIENCIA SOBRE EL YODO EN LA DIETA EN TODO EL PLANETA

El estudio mostró que la conciencia sobre la importancia del yodo en la salud era elevada en algunas regiones, como Oceanía, donde los participantes dieron la puntuación más alta en una escala de 7 puntos (5,9), mientras que América Latina presentó los niveles más bajos (4,9). A pesar de la importancia de la leche como fuente de este componente, la información sobre su papel fue escasa, especialmente en Europa del Norte y Occidental, donde los puntajes promediaron 3,0. En contraste, la mayoría de los encuestados reconocieron el pescado y los mariscos como fuentes clave, con puntuaciones entre 5,4 y 5,5 en Europa.

En regiones como Nueva Zelanda, Grecia e Italia, los participantes fueron los más conscientes sobre la influencia del yodo en la salud, mientras que en Colombia, México, Ecuador y Japón la conciencia fue notablemente más baja. De nuevo, el pescado y los mariscos fueron identificados como las principales fuentes por los encuestados de Francia, que obtuvieron las puntuaciones más altas en este aspecto. Sin embargo, en países como Armenia e India, la percepción sobre estos alimentos fue más neutral.



en la salud debido a su dieta rica en algas, que proporciona una cantidad suficiente e incluso excesiva de este mineral. En contraste, en Europa del Norte y Occidental, a pesar del alto consumo de leche, los participantes no reconocieron los productos lácteos como una fuente clave.

En cuanto a otros grupos alimentarios, los encuestados en América del Norte mostraron una mayor conciencia sobre la carne como fuente de yodo, mientras que en Asia se percibió una mayor relación entre los cereales, las frutas y las verduras con este nutriente, a pesar de que estos alimentos no son fuentes significativas.

Curiosamente, factores como la edad, el nivel educativo y el estado laboral solo influyeron en la conciencia sobre el pescado y los mariscos. Las personas mayores más educadas y empleadas tendían a ser más conscientes de la importancia de estos alimentos. Sin embargo, no se observaron diferencias significativas en el conocimiento sobre otros grupos alimentarios según el género, la edad o el nivel educativo, lo que contrasta con otros estudios que indican una mayor conciencia nutricional entre las mujeres.

TAREA PENDIENTE: FORMAR E INFORMAR

Tras la presentación de resultados, este estudio subraya la necesidad de mejorar la educación pública sobre el yodo, especialmente en lo que respecta a los productos lácteos, una fuente esencial de este nutriente en muchas regiones.

Además, es crucial diseñar campañas de salud pública que lleguen a una audiencia más amplia, incluidas aquellas personas que no participan en los canales tradicionales de educación académica. Un mayor conocimiento al respecto podría prevenir deficiencias que afectan el desarrollo cognitivo y a la función tiroidea.

En líneas generales, y dado el bajo nivel de información general sobre las fuentes de yodo, los autores recomiendan que las autoridades públicas refuercen las campañas formativas y proponen la introducción de etiquetas que detallen el contenido de dicho mineral en los alimentos y resalten los productos ricos en este mineral. Estas estrategias ofrecerían datos claros y accesibles y ayudarían a mejorar la ingesta de este micronutriente esencial. ■