

Cambio de dieta eleva riesgo de sufrir deficiencia de yodo en Europa



Alimentos con yodo

Ginebra, 28 jun (RHC) La creciente popularidad de alternativas de origen vegetal a las principales fuentes de yodo (leche, productos lácteos y pescado), contribuye a la proliferación de la ingesta insuficiente de este elemento en Europa, comunicó hoy la OMS.

Esto aumenta los riesgos para la salud de las personas, en particular para las mujeres durante el embarazo, que tienen mayores necesidades de este elemento natural importante para el desarrollo del

cerebro del feto, según un informe publicado este viernes por la Organización Mundial de la Salud (OMS/Europa) y la Red Mundial del Yodo.

La leche y los productos lácteos son fuentes importantes de yodo en muchos países de Europa occidental y central, especialmente para los niños, sin embargo su consumo está disminuyendo entre adolescentes y adultos, lo que eleva el riesgo de deficiencia.

La yodación de la sal sigue siendo la principal estrategia para garantizar una ingesta adecuada de yodo en la región, pero también se ve afectada por los cambios en la dieta y el estilo de vida, insisten los expertos.

Los alimentos producidos o cocinados fuera del hogar, como el pan, las carnes procesadas o las comidas preparadas, son ahora las principales fuentes de sal en la dieta occidental, y representan entre el 70 y 80 por ciento del total.

Sin embargo, estudios de mercado recientes revelaron que solo el nueve por ciento de la sal presente en los productos alimenticios procesados en Alemania y el 34 por ciento en Suiza estaba yodada.

En 24 naciones con yodación voluntaria o nula, los alimentos de consumo habitual suelen producirse con sal no yodada.

Por otro lado, los especialistas alertan que existe una falta de conocimiento sobre las consecuencias de la deficiencia de yodo entre la población en general y entre las autoridades sanitarias, los profesionales de la salud y los productores de alimentos.

“Los países necesitan estrategias políticas más flexibles para proteger a las personas de la carencia de yodo, incluidas políticas obligatorias para el uso de sal yodada de calidad alimentaria en los alimentos procesados y la integración de medidas de reducción de sal y yodación de la sal”, dijo Gauden Galea, asesor estratégico de la OMS/Europa. (Fuente: Prensa Latina)

<https://www.radiohc.cu/noticias/salud/358663-cambio-de-dieta-eleva-riesgo-de-sufrir-deficiencia-de-yodo-en-europa>



Radio Habana Cuba