



eluniversal.com

Mapa del sitio
Daily News

todo el archivo
Búsqueda avanzada

CLASIFICADOS

USUARIOS

ANUNCIANTES

vida > Noticias

Caracas, martes 01 de marzo, 2005

El Universal
daily news in
English

Calidad de vida

Imprimir con | Enviar por correo

Blogs

El pescado y la sal ofrecen suficiente cantidad de este mineral

CONSUMO DE YODO PREVIENE MALFORMACIONES FETALES

PDF Primera plana

EL UNIVERSAL

Primera plana

Primera Plana
(Versión PDF)

Índice de noticias

Ediciones anteriores

Suscripciones

SECCIONES

Nacional y Política

Economía

Internacional

Opinión

Deportes

Caracas

Espectáculos

Calidad de vida

Universo Empresarial

Qué hay

Blogs

Sociales

Correo del pueblo

Obituarios

Rayma

Estampas

Guía Turística

Mascotas

Daily News

Carteles y Edictos

Gaceta Oficial

CLASIFICADOS

Empleo

Autos

Inmuebles

Otros

Este mineral representa apenas de 10 a 50 miligramos del peso de nuestro cuerpo y se distribuye en las glándulas tiroides y suprarrenal, los músculos, la piel, el esqueleto, el sistema nervioso central, las gónadas y el plasma. Para que funcione bien nuestro organismo, es muy importante que no sobre ni falte. Su aporte es decisivo durante la gestación, según la Organización Mundial de la Salud.

La deficiencia de este compuesto _el yodo_ es la principal causa evitable de retrasos mentales en los niños y puede causar lesiones y diversos grados de retardo en el desarrollo del feto y del bebé.

También se asocia a este problema con muchos casos de cretinismo, enanismo, sordomudez, abortos y malformaciones congénitas, retraso del crecimiento o deterioro intelectual, señala a Efe el médico nutricionista Gregorio Mariscal Bueno, director de la clínica homónima, de Madrid.

Veintinueve por ciento de la población mundial, más de 1.500 millones de personas, vive en zonas expuestas a la carencia de yodo. Aunque una alimentación equilibrada cubre las necesidades orgánicas de yodo, su carencia sigue siendo un problema en muchos países.

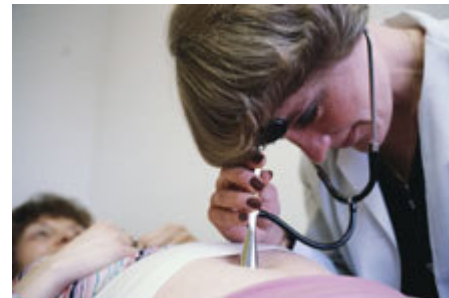
Según el doctor Mariscal Bueno, los requerimientos de yodo no son especialmente elevados con respecto a la mujer no gestante, pero esta sustancia es imprescindible para el correcto funcionamiento de las hormonas tiroideas que a su vez intervienen en el crecimiento del feto, el desarrollo de su cerebro y en la regulación de otras funciones metabólicas, como el mantenimiento de la temperatura corporal.

La fatiga, la apatía o el estado depresivo, así como la reducción de la libido, el apetito y el ritmo cardíaco, pueden ser consecuencias del déficit moderado de este mineral minoritario, pero indispensable, al igual que la sequedad del cabello e incluso una cierta pérdida de la audición, señala Mariscal Bueno.

Cuando el consumo de yodo es insuficiente, la tiroides intenta mantener sus reservas para conseguir una producción adecuada de hormonas, extrayendo más mineral de la sangre.

El yodo es, junto con el calcio y el hierro, uno de los escasos elementos de los que pueden producirse carencias y esto sucede con las dietas basadas en determinados alimentos que no los contienen o que los contienen en una forma no asimilable para el organismo.

"Si una persona sana come pescados de agua salada o mariscos dos o tres veces a la semana y usa sal yodada en lugar de refinada en las comidas, se cubren las dosis diarias recomendadas, pero sin llegar a los excesos", señala el doctor Mariscal Bueno.



Su consumo influye en el funcionamiento de la glándula tiroides
(Foto Cortesía)

PUBLICIDAD



NUESTROS ALIADOS

