

¿En qué alimentos se encuentra el yodo, un mineral esencial en nuestra dieta?

hola.com/estar-bien/galeria/20200227161602/alimentos-yodo-beneficios-mineral/1/

by us.hola.com

February 27,
2020



alimentos yodo beneficios

Tal y como nos explica la nutricionista Elisa Blázquez, el yodo es un **mineral** fundamental para numerosos procesos metabólicos. “Lo necesitamos para tener un correcto crecimiento, para el desarrollo del cerebro y del sistema nervioso. Es imprescindible para la producción de las hormonas tiroideas, que se encargan de cumplir funciones tan vitales como regular nuestro **metabolismo**, el crecimiento de los tejidos y la regulación de la temperatura corporal. Es un mineral del que no podemos prescindir, fundamental para la vida”, nos cuenta la experta. Partiendo de esta base, hemos querido profundizar en sus propiedades y descubrir los alimentos que lo contienen.

Fundamental para las tiroides

Tiene, pues, una gran importancia para el correcto funcionamiento de nuestro organismo. “Los alimentos ricos en yodo aportan este mineral que es fundamental para fabricar las hormonas del **tiroides**. Algo muy necesario, ya que la glándula tiroides regula nuestro metabolismo, interviene en nuestro crecimiento físico y desarrollo

intelectual, favorece la agilidad mental y es responsable del crecimiento de piel, pelo, uñas y dientes”, cuenta el doctor Domingo Carrera, médico especialista en nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas.

“Para que nuestro tiroides funcione correctamente necesita fabricar una cantidad de hormonas tiroideas adecuadas, y para ello necesita de unas cantidades adecuadas de yodo para fabricarlas y sintetizarlas. Si no hay suficiente cantidad de este mineral, en nuestra alimentación no se fabricarán suficientes hormonas tiroideas y aparecerá hipotiroidismo, enfermedad que hace que nuestro metabolismo se ponga lento y ganemos peso con facilidad, nos sentimos con pocas energías y mucho sueño, nuestras capacidades intelectuales se verán mermadas y afecte a nuestro crecimiento y desarrollo”, cuenta el doctor Carrera.

¿Dónde lo podemos encontrar?

El doctor precisa que está presente en diferentes concentraciones en muchos alimentos de consumo común. Así, lo encontramos principalmente en los pescados marinos: la caballa, el atún, el bacalao o las sardinas son ricas en yodo. Pero hay más alimentos que lo contienen: tal y como confirma el experto, dentro de las legumbres se encuentra sobre todo en judías blancas y alubia roja, mientras que si hablamos de los frutos secos, destaca el anacardo. En los lácteos también está presente, sobre todo en mayor medida en el yogur natural. Y en las carnes, la que presenta niveles de yodo aceptables es el pollo, mientras que en el mundo vegetal abunda en la patata.

Algas en la dieta

Los expertos también nos explican que tenemos que tener muy en cuenta las algas, cada vez más presentes en nuestra gastronomía por la influencia de la comida asiática, que también son una buena fuente de yodo.

Sal marina

La sal marina también es un alimento rico en yodo, como nos explican los expertos. Es significativo que “en las zonas costeras, el déficit de yodo es menos común, en las zonas de interior y de montaña es donde suele haber más carencias. En el embarazo y la lactancia las necesidades se ven aumentadas y hay más riesgo de tener déficits. Para ello es importante consumir pescado, salar con sal marina sin refinar y por qué no, incorporar las algas en nuestra dieta mediterránea”, nos cuenta Elisa Blázquez.

Mariscos, una buena fuente de yodo

También hay mariscos que son ricos en yodo, como el mejillón, el berberecho, el bogavante, la langosta, las ostras o las almejas. ¿Cuánta cantidad hay que tomar? La cantidad de yodo necesaria para adolescentes y adultos es de 150 microgramos al día.

En mujeres embarazadas, se debe aumentar a 220 microgramos al día. Y en aquellas que se encuentran en el periodo de lactancia, deben aumentar a 290 microgramos diarios. No es una cantidad exagerada y, según los expertos, con una alimentación mínimamente balanceada se pueden conseguir estos niveles.

Frutas y verduras

También podemos encontrarlo en el mundo vegetal, y está presente en frutas como los arándanos, las fresas y la piña; y en verduras como el brócoli, el ajo, las acelgas y las judías verdes.

Problemas si hay carencia de yodo

"El déficit de yodo en los recién nacidos y bebés en etapa neonatal puede desarrollar el cretinismo, que es un tipo de retraso mental crónico", nos cuenta el doctor, que matiza que es un problema que también puede llegar a aparecer incluso si la madre en el embarazo y lactancia no recibe suficiente aporte de yodo. ¿Y en adultos? "Su carencia puede producir un crecimiento exagerado de la glándula tiroides conocido como bocio, que cursa en la mayoría de los casos con hipotiroidismo. Esta enfermedad produce un metabolismo muy bajo, con la consecuencia de ganancia de peso a través de grasas, cansancio generalizado y sueño excesivo, bradipsiquia o enlentecimiento de la actividad mental e intelectual, alteración del centro regulador de nuestra temperatura, bradicardia o enlentecimiento del ritmo cardíaco, estreñimiento y, si no se trata, podría ponerse en peligro la vida de la persona. En niños mayores y adolescentes que no reciban suficiente yodo puede afectar a su crecimiento y causar talla baja y obesidad infantil", nos detalla el especialista en nutrición.