



O papel dos lácteos como fontes clave para a chegada de iodo

En Europa, o leite e os produtos lácteos son as principais fontes de iodo, o cal é crucial para a saúde tiroidea e para o desenvolvemento cerebral. Porén, a crecente popularidade de alternativas vexetais, a miúdo sen este compoñente, está a reducir a súa inxestión e a xerar preocupacións na OMS sobre os riscos que isto supón para a saúde pública.

O iodo é un nutriente esencial para o correcto funcionamento do organismo. A súa deficiencia pode causar problemas como o bocio e outros trastornos tiroideos, así como afectar negativamente o desenvolvemento cognitivo, particularmente en mulleres embarazadas e nenos. En Europa, as principais fontes de iodo inclúen o leite e os produtos lácteos, que se enriquecen a través da alimentación animal.

Porén, a crecente popularidade das alternativas vexetais aos lácteos, que a miúdo carecen deste compoñente, está a provocar unha diminución

da súa inxestión, especialmente en adolescentes e mulleres, que xa teñen un maior risco de sufrir a falta deste nutriente. Isto suscitou preocupación entre organismos como a Organización Mundial da Saúde (OMS), que advirten sobre os perigos que pode desencadear para a saúde pública a deficiencia deste mineral indispensable.

UN MINERAL ESENCIAL PARA O DESENVOLVEMENTO

A nivel mundial, unha gran cantidade de persoas sofre de deficiencia de iodo, o cal, segundo a OMS, é a

causa máis común de dano cerebral previble. Trátase dun mineral esencial para a síntese de hormonas tiroideas, fundamentais para o desenvolvemento cerebral e o crecemento. A súa carencia grave durante o desenvolvemento fetal e a infancia temperá pode ter consecuencias devastadoras, como discapacidades intelectuais severas, abortos espontáneos e mortalidade infantil. Nos adultos, esta deficiencia está relacionada cunha maior incidencia de hipotiroidismo e aumento da glándula tiroide, coñecida como bocio.

Mesmo unha deficiencia moderada en mulleres embarazadas pode afectar o desenvolvemento cognitivo dos seus fillos, reducindo ata 15 puntos o seu coeficiente intelectual.

UN PROBLEMA NO PUNTO DE MIRA DA OMS

En resposta a esta situación, a OMS e o Fondo das Nacións Unidas para a Infancia (Unicef) estableceron, na década de 1990, directrices que recomendaban a iodación universal do sal como unha estratexia para garantir que toda a poboación, especialmente mulleres embarazadas e nenos, accedesen á cantidade necesaria para previr estes trastornos.

Porén, existen importantes diferenzas entre rexións en canto ao consumo de iodo e ás políticas de prevención. Actualmente, 126 países implementaron políticas obrigatorias de iodación do sal, mentres que noutros 21, como España, os Estados Unidos e Suíza, estas me-

▶ A IMPORTANCIA DOS LÁCTEOS COMO FONTE DE IODO É A MIÚDO SUBESTIMADA E OS CAMBIOS NOS HÁBITOS DE CONSUMO AO LONGO DA VIDA PODEN REDUCIR A SÚA INXESTIÓN

didadas son voluntarias. O paradoxo é que moitos países, seguindo recomendacións da OMS para reducir a hipertensión e as enfermidades cardiovasculares, están a centrarse en reducir o consumo de sal, o que pode comprometer a eficacia das estratexias de iodación universal.

Neste contexto, os alimentos de orixe animal, especialmente os lácteos, desempeñan un papel crucial na inxestión de iodo. O leite e os seus derivados son unha das principais fontes naturais deste mineral; de feito, contribúen en máis da metade da inxestión de iodo en nenos de países como Noruega e o Reino Unido. Esta presenza débese, en gran medida, ás prácticas gandeiras, como a suplementación con

este compoñente no alimento do gando. Non obstante, a importancia dos lácteos como fonte de iodo adoita ser subestimada e os cambios nos hábitos de consumo de leite ao longo da vida poden reducir significativamente a súa inxestión.

Aínda que o peixe é outra fonte fiable deste mineral, a súa contribución á dieta humana está limitada a aqueles países cunha forte tradición de consumo de produtos do mar, como Islandia e Noruega. Os vegaños e vexetarianos, pola súa banda, a pesar de consumir produtos vexetais fortificados con iodo, tamén corren o risco de non acadar os niveis axeitados. ▶

TIENDA.VACAPINTA.COM

FAITE CON TODAS AS NOSTRAS CREACIÓNS EXCLUSIVAS!

Vaca SHOP

A tenda de *merchandising* oficial de *Vaca Pinta*

TEMOS TODOS OS TALLES!

ESCANEA

INVESTIGACIÓN SOBRE O IODO E A SAÚDE HUMANA

Dado que a concienciación sobre a importancia do iodo na saúde segue sendo limitada e a súa inxestión varía segundo os grupos de alimentos, é fundamental contar con estudos internacionais que avalíen como de informada está a poboación sobre este tema.

Por isto, un recente traballo, publicado no *Journal of Dairy Science* e titulado “Low public awareness opens up new opportunities for highlighting milk as an iodine dietary source” [“A baixa conciencia pública abre novas oportunidades para destacar o leite como fonte dietética de iodo”], busca analizar o nivel de conciencia en diversos países e grupos sociodemográficos sobre a relevancia do iodo e as súas principais fontes dietéticas, especialmente o leite.

Esta investigación, con 4.704 participantes de 16 países, revelou notables diferenzas no coñecemento sobre a importancia deste compoñente na dieta.

OS LÁCTEOS, UNHA POTENTE FONTE DE IODO

Os enquisados demostraron un bo coñecemento sobre o peixe e os mariscos como fontes de iodo, o cal reflicte as campañas de saúde pública que promoven o seu consumo. Malia todo, houbo unha clara falta de formación sobre outros alimentos ricos neste composto, especialmente o leite e os produtos lácteos, que son fontes primarias deste nutriente en moitos países. Aínda que estes produtos achegan entre o 13 % e o 64 % da cantidade necesaria deste micronutriente en adultas non embarazadas, moitos enquisados non identificaron os lácteos como unha fonte importante.

O traballo apunta que este descoñecemento podería deberse a que a información ao respecto e a súa relación coa saúde é menos accesible para o público xeral, quedando en gran medida confinada a publicacións científicas. Ademais, as campañas de saúde pública non sempre logran acadar a todos os grupos demográficos.

O estudo revelou que as percepcións sobre o iodo varían significativamente segundo a rexión. No Xapón, por exemplo, os enquisados



ESCALA CONCIENCIA SOBRE O IODO NA DIETA EN TODO O PLANETA

O estudo amosou que a conciencia sobre a importancia do iodo na saúde era elevada en algunhas rexións, como Oceanía, onde os participantes deron a puntuación máis alta nunha escala de 7 puntos (5,9), mentres que América Latina presentou os niveis máis baixos (4,9). Malia a importancia do leite como fonte deste compoñente, a información sobre o seu papel foi escasa, especialmente no norte e no oeste de Europa, onde as puntuacións deron de media 3,0. En contraste, a maioría dos enquisados recoñeceron o peixe e os mariscos como fontes clave, con puntuacións entre 5,4 e 5,5 en Europa.

En rexións como Nova Zelandia, Grecia e Italia, os participantes foron os máis conscientes sobre a influencia do iodo na saúde, mentres que en Colombia, México, Ecuador e o Xapón a conciencia foi notablemente máis baixa. De novo, o peixe e os mariscos foron identificados como as principais fontes polos enquisados de Francia, que obtiveron as puntuacións máis altas neste aspecto. Porén, en países como Armenia e a India, a percepción sobre estes alimentos foi máis neutra.



tendían a valorar menos o seu impacto na saúde debido á súa dieta rica en algas, que proporciona unha cantidade suficiente e mesmo excesiva deste mineral. En contraste, no norte e oeste de Europa, a pesar do alto consumo de leite, os participantes non recoñeceron os produtos lácteos como unha fonte clave.

En canto a outros grupos alimentarios, os enquisados en América do Norte mostraron unha maior conciencia sobre a carne como fonte de iodo, mentres que en Asia se percibiu unha maior relación entre os cereais, as froitas e as verduras con este nutriente, aínda que estes alimentos non son fontes significativas.

Curiosamente, factores como a idade, o nivel educativo e o estado laboral só influíron na conciencia sobre o peixe e os mariscos. As persoas maiores máis educadas e empregadas tendían a ser máis conscientes da importancia destes alimentos. Porén, non se observaron diferenzas significativas no coñecemento sobre outros grupos alimentarios segundo o xénero, a idade ou o nivel educativo, o que contrasta con outros estudos que indican unha maior conciencia nutricional entre as mulleres.

TAREFA PENDENTE: FORMAR E INFORMAR

Tras a presentación de resultados, este estudo subliña a necesidade de mellorar a educación pública sobre o iodo, especialmente no que respecta aos produtos lácteos, unha fonte esencial deste nutriente en moitas rexións.

Ademais, é crucial deseñar campañas de saúde pública que cheguen a unha audiencia máis ampla, incluídas aquelas persoas que non participan nas canles tradicionais de educación académica. Un maior coñecemento ao respecto podería previr deficiencias que afectan ao desenvolvemento cognitivo e á función tiroidea.

En liñas xerais, e dado o baixo nivel de información xeral sobre as fontes de iodo, os autores recomendan que as autoridades públicas reforcen as campañas formativas e propoñen a introdución de etiquetas que detallen o contido deste mineral nos alimentos e resalten os produtos ricos neste mineral. Estas estratexias ofrecerían datos claros e accesibles e axudarían a mellorar a inxestión deste micronutriente esencial. ■