

El 25 por ciento de los infantes españoles presenta problemas de aprendizaje

250 µg de yodo diarios en el embarazo previenen el retraso mental del niño

Joanna Guillén Valera

joanna.guillen@correofarmacologico.com

El déficit de yodo es la primera causa evitable de retraso mental en el recién nacido, según la Organización Mundial de la Salud, una prevención que, según indica Javier Haya, jefe del Servicio de Ginecología del Hospital General de Ciudad Real, "sólo puede realizarse a través de la yodoprofilaxis, es decir, garantizando el aporte suficiente de yodo durante la etapa preconcepcional, el embarazo y la lactancia". A pesar de esto, apunta Haya, "el desconocimiento y la desinformación han hecho que esta realidad, avalada científicamente, sea todavía hoy infravalorada por muchos de los profesionales". De hecho, "son muy pocos los que recomiendan a las gestantes que tomen suplementos de yodo durante el embarazo porque no lo consideran necesario para el desarrollo neuronal del feto". Así lo denunció la semana pasada Haya durante la presentación en Madrid del Grupo Español de Yodo en el Embarazo y el Niño (Geyen), creado para trabajar en la prevención del déficit de yodo.



Haya, y Manuel Amarilla, de European Pharmaceutical Law Group, miembros del Grupo Español de Yodo en el Embarazo y el Niño.

IMPORTANTE PARA EVITAR...

Algunos trastornos que puede provocar el déficit de yodo

- **En el feto:**
 - Muerte, anomalías congénitas, aumento de la mortalidad perinatal, aumento de la mortalidad infantil, cretinismo neurológico, déficit mental, sordera y sodomudez, estrabismo, cretinismo mixedematoso, enanismo, hipotiroidismo, aspecto mixedematoso y defectos psicomotores y debilidad mental.
- **En el neonato:** Bocio neonatal, hipotiroidismo neonatal.
- **En la infancia y adolescencia:** Bocio, hipotiroidismo juvenil, alteración del desarrollo intelectual y retraso del desarrollo físico.

Fuente: Grupo Geyen.

LA DIETA INSUFICIENTE Aunque hoy por hoy "afortunadamente no existen en España niños cretino (con hipotiroidismo neonatal), sí es una realidad que aproximadamente uno de cada cuatro escolares presenta problemas de aprendizaje, una situación causada, en gran medida, por el déficit de yodo". Como explica Haya, "este micronutriente es esencial para el desarrollo neurológico del feto pero sólo puede recibirlo a través del consumo que realice su madre durante el embarazo". A pesar de lo que la gente pueda pensar, en España, por razones geológicas la superficie de la tierra es pobre en yodo, por tanto, ni las frutas ni las verduras ni los pescados que suelen recomendarse y tomarse contienen las cantidades aconsejadas. Además, hay que recordar que el yodo ingerido no se acumula en el organismo. Por todo ello, explica Haya, hoy por hoy se puede llegar a afirmar que nueve de cada diez mujeres españolas tenga déficit de yodo en su organismo". A partir de esto, ¿qué soluciones se pueden ofrecer desde las consultas de atención prima-

ria y desde las farmacias? Como apunta Pedro Antonio Clavero, ginecólogo del Hospital Clínico de Granada, para que una embarazada tenga el aporte necesario de yodo para conseguir que el desarrollo del niño sea óptimo, debería consumir diariamente 300 gramos de marisco o 500 gramos de pescado o tres litros de leche o seis kilos de lechuga o seis litros de vino, algo "difícil de cumplir".

Por otra parte, recuerda Haya, "está el consumo de sal yodada, aunque en este caso las cantidades recomendadas a nivel internacional para evitar los trastornos del déficit de yodo, no son suficientes para las embarazadas". Además, "la sal es uno de los principales factores de riesgo para la salud, por lo que su consumo debe limitarse en toda la población en base a las recomendaciones de la Estra-

tegia para la Nutrición, Actividad Física, Prevención de la Obesidad y Salud (NAOS), que incluye un plan nacional de disminución de consumo de sal en la población.

SÓLO FÁRMACOS

Por todo ello, para que la mujer embarazada pueda alcanzar la cantidad de yodo recomendada, la única solución es tomar un fármaco diario de 250 microgramos de yodo. Ésta, indica, "debería empezar a tomarse antes del embarazo, cuando la mujer piense en quedarse embarazada, ya que el cerebro fetal se desarrolla en las primeras semanas de gestación, y debe prolongarse no sólo durante el embarazo sino también durante la lactancia".

Para Haya, es importante insistir en que la solución está sólo en los fármacos de prescripción médica, registrados y financiados por el Sistema Nacional de Salud que contienen la dosis adecuada y que recogen la indicación de prevención de déficit de yodo en fichas técnicas y el prospecto, y no en los complementos alimenticios o vitamínicos que existen en el mercado ya que éstos no superan las cantidades diarias recomendadas.

En el caso de que la mujer tenga los niveles óptimos de este micronutriente en su organismo, señala Haya, "un aporte adicional de yodo no será desaconsejado en ningún caso, ya que éste se eliminará sin problemas por la orina". Además, apunta, "para que una mujer pueda intoxicarse con su yodo tendría que tomar diariamente cantidades industriales de yodo".

Mejora la comprensión lectora en un 19%

Omega 3 para la memoria de los niños

J. G. V.

El consumo continuado de ácidos grasos omega 3 DHA favorece el desarrollo cognitivo de los niños. Así lo demuestra un estudio realizado por el centro de investigación de Puleva Biothec, en colaboración con la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Granada, la Delegación de Educación de la Junta de Andalucía, en Granada, y el CSIC, con el objetivo de mostrar que el uso diario de esta sustancia mejora ciertas capacidades cognitivas de los niños, que afectan al rendimiento intelectual.

El trabajo, presentado en el marco de la 57 edición del congreso de la Asociación Española de Pediatría, celebrado en Santiago de Compostela, se ha desarrollado con 119 niños sanos de ambos sexos con edades comprendidas entre los 8 y los 14 años, de tres centros educativos de Granada y repartidos de forma aleatoria en dos grupos difentes.

Durante cinco meses, los niños han seguido su dieta habitual, 60 de los cuáles han incluido un producto lácteo enriquecido con minerales, vitaminas, miel

y aceite de pescado rico en DHA, y los 59 restantes, leche entera.

MÁS COMPRENSIÓN

En la evaluación nutricional se ha observado un incremento medio del 20 por ciento de DHA en plasma en aquellos niños que estaban sometidos a la ingesta de leche enriquecida. Este mismo grupo de análisis experimentaba una mejora significativa en la memoria de trabajo numérica (17 por ciento), la velocidad lectora (19 por ciento) y la comprensión lectora (también en un 19 por ciento).

Para la realización del estudio se analizaron diferentes parámetros cognitivos, de rendimiento intelectual y conductuales utilizando varios métodos como las Escalas de Inteligencia de Wechsler, la Bateria Psicopedagógica Evalúa y la Escala de Conducta-Revisada Conner's para padres y profesores. Además, se emplearon parámetros antropométricos (peso, altura, índice de masa corporal y perímetro abdominal), medidas bioquímicas (colesterol, DHA en plasma, hierro y calcio), inmunidad y una evaluación nutricional.

EEUU: el uso creció un 20% en 10 años

Asocian refrescos con obesidad infantil

J. G. V.

Un nuevo estudio publicado en la revista *Pediatrics* la semana pasada y realizado por investigadores de la Escuela de Salud Pública Mailman, de la Universidad de Columbia, de Estados Unidos, insiste en que el consumo diario de bebidas azucaradas en niños es cada vez más determinante en la dieta y que debería considerarse su limitación para prevenir la obesidad infantil en la sociedad. Según el estudio, que ha comparado resultados obtenidos de épocas comprendidas entre 1988-1994 y 1999-2004, en la actualidad el 84 por ciento de los jóvenes estadounidenses consume una media diaria de 359 calorías extra por la ingesta de bebidas azucaradas, una cifra bastante más elevada que la registrada hace diez años, según los autores. En este sentido, los investigadores advierten de que un adolescente que ingiere esta cantidad diaria de refres-

cos necesitaría realizar una hora de jogging o andar tres horas para quemar este exceso de calorías. El informe muestra además que el número de calorías ingerido por este tipo de refrescos en niños de seis a once años también ha aumentado a partir de 1994. En concreto, demuestra que en 2004 estos niños consumían un 20 por ciento más de calorías que en 1994. Según los autores, el tipo de bebida que ha experimentado un mayor incremento en cuanto al consumo han sido las bebidas para deportistas. Además, muestra que la mayoría de la ingesta (el 55 por ciento) se produce en el entorno familiar, mientras que el 15 por ciento se produce en el colegio. En opinión de los investigadores, estos datos indican que el consumo de estas bebidas en niños y adolescentes puede haber contribuido al aumento de las tasas de obesidad en Estados Unidos.

La farmacia también cuenta

Carteles y folletos informativos serán las armas de las que dispondrán los farmacéuticos de Madrid para conseguir concienciar a la población madrileña de la importancia del consumo de yodo en gestantes y niños. Ésta es la base de la primera de las campañas creadas con motivo de un acuerdo de colaboración entre el Colegio de Farmacéuticos de Madrid y la Fundación Unicef para desarrollar proyectos de sensibilización y educación para la salud en asuntos relacionados con la infancia.

Los farmacéuticos madrileños no son los primeros en darse cuenta de la importancia de impulsar iniciativas encaminadas a que se logre consumir las cantidades recomendadas de yodo en las gestantes. Así, los boticarios de Tarragona que participaron en un



Susana Ares, del Hospital la Paz.

programa multidisciplinar de educación nutricional en embarazadas, además de explicar a las mujeres las cantidades de fruta, verdura, hortalizas y lácteos que debían tomar, insistían en que debían alcanzar los 250 microgramos de yodo recomendados por la OMS (ver CF del 21-I-2008). Como adelanta a CF Susana Ares, del Hospital La Paz, de Madrid, y coordinadora de la campaña, "la iniciativa ha despertado el interés de otros COF, por lo que no se descarta ampliarla a nivel nacional".

Hay que recordar que el yodo es fundamental en la formación de las hormonas tiroideas y para el correcto desarrollo cerebral del niño, y su carencia, además de aumentar el riesgo de retraso mental, provoca bocio e hipertiroidismo en el recién nacido.