PEDIATRÍA

El 25% de los problemas de aprendizaje en niños se debe al déficit de yodo

Ingerir suplementos con receta durante el embarazo y la lactancia frena las carencias de este mineral, que resulta esencial para el desarrollo neurológico en los recién nacidos

A. Jiménez ● MADRID

A pesar de ser los europeos que mejor nos alimentamos gracias a la dieta mediterránea, los españoles estamos faltos de yodo, un micronutriente esencial para el desarrollo neurológico del feto y cuya carencia se ha convertido en la primera causa evitable de retraso mental en el recién nacido.

Javier Haya, jefe del Servicio de Ginecología y Obstetricia del Hospital General de Ciudad Real explica que «tenemos yodo suficiente para la vida normal, pero cuando surge una necesidad extra, como en el embarazo, la dieta no lo cubre». El yodo es imprescindible para el desarrollo de las hormonas tiroideas. Si la madre no tiene suficiente suministro de estas hormonas el bebé puede nacer con hipotiroidismo neonatal (conocido como niño cretino). Aunque hoy en día no existen en España bebés con esta dolencia, «sí es una realidad que cerca de uno de cada cuatro escolares tiene problemas de aprendizaje debido, en gran medida a este déficit», añade Haya.

CONSUMO DIARIO

Sin embargo, para cubrir esta carencia sería necesario consumir al día 300 gramos de marisco, 500 gramos de pescado, 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 las cantidades recomendadas no son suficientes para las gestantes. Además, «la sal es un factor de riesgo para la salud, por lo que su consumo debe limitarse. La solución se encuentra, no obstante, en la ingesta de un suplemento diario de 250 microgramos de yodo que «debe empezar a tomar cuando la mujer piense en quedarse embarazada, ya que el cerebro fetal se desarrolla en las primeras semanas de gestación», –puntualiza Haya– «y debe prolongarse durante la lactancia». Por su parte, Manuel Amarilla Gundín, presidente de Eupharlaw (European Pharmaceutical Law Group), insiste 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 no en los complementos alimenticios o vitamínicos que hay en el mercado y que no superan las cantidades diarias recomendadas».

Harían falta seis kilos de lechuga o seis litros de vino al día para un nivel adecuado

Y para concienciar a la población se puso recientemente en marcha el Grupo Español de Yodo en el Embarazo y el Niño (Geyen), formado por un equipo multidisciplinar de profesionales sanitarios implicados en la atención a las féminas gestantes y la infancia.

BREVES

Carrefour, proyectos para personas sordas

La Fundación Carrefour, que preside Rafael Arias-Salgado (en la imagen) y la Fundación Confederación Nacional de Sordos Españles (CNSE) firman un convenio para promover iniciativas a favor de las personas sordas.

Un nuevo factor genético en el alzhéimer

Investigadores del Instituto Feinsteind de Investigación Médica y el Colegio de Medicina Albert Einstein, en Nueva York, ha descubierto un segundo factor de riesgo genético para el desarrollo del alzhéimer, como publica esta semana «Cell».

MEDICINA ESTÉTICA

Luchar contra la obesidad, sin cirugía, es posible con el Balón Intragástrico

Tras varios años de implantación en las clínicas de Corporación Dermoestética, el Balón Intragástrico se confirma como una técnica eficaz, sin cirugía y sin medicamentos, contra la obesidad y el sobrepeso. Al proporcionar una sensación de saciedad, facilita el seguir la dieta que elabora de manera personalizada el especialista para cada paciente. Con este sistema se puede perder entre 10 y 30 kilos y, lo más importante, se reeduca el cuerpo en hábitos alimenticios saludables para no volver a recuperarlos.

Tradicionalmente los tratamientos para combatir la obesidad se basaban en dietas, ejercicio y cirugía bariátrica o de la obesidad. Hoy en día, con el Balón Intragástrico, las personas que padecen este problema de salud pueden enfrentarse a él sin necesidad de someterse a una operación de cirugía y lo más importante de todo, con un alto índice de satisfacción.

Basta con una sencilla endoscopia, con la que se introduce un balón intragástrico de silicona de alta calidad deshinchado. Una vez ubicado en el estómago se rellena de suero fisiológico. El balón queda asimilado perfectamente, produciendo una notable disminución en la percepción de hambre y aumentando la sensación de saciedad.

El procedimiento, que suele durar entre 20 y 30 minutos, se lleva a cabo con anestesia tópica en la garganta y con sedación. Según la Dra. Pilar Esparza, Directora Médica de Corporación Dermoestética, el balón permanece alojado en el estómago un máximo de seis meses, tiempo en el que el paciente realiza una vida absolutamente normal. También es cierto que se puede retirar antes de ese período si se logra el objetivo deseado de pérdida de peso. Transcurridos los seis meses, el balón se retira de la misma forma que se introdujo: por el endoscopista de Corporación Dermoestética, quien, una vez vaciado, procede a extraerlo por vía oral.

Control exhaustivo

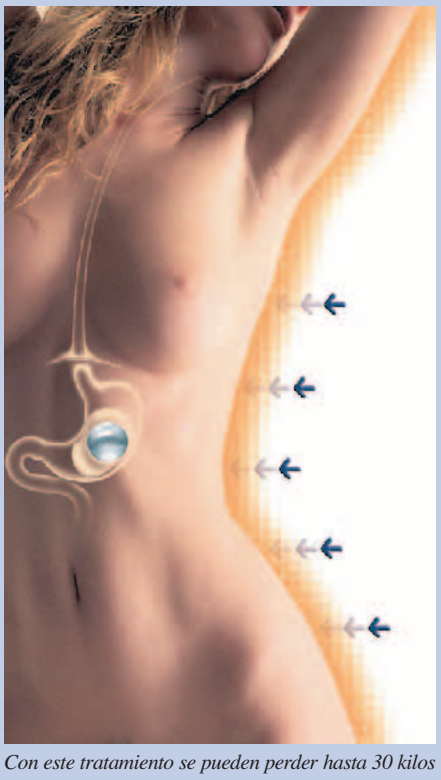
Una de las características que distingue a Corporación Dermoestética del resto de clínicas que realizan este mismo tratamiento es el control exhaustivo que realiza de cada paciente, "como si se tratara de un Servicio de Urgencias 24 horas".

En Corporación Dermoestética existen unas pautas muy regladas en cuanto al perfil del paciente del Balón Intragástrico, por tratarse de un tratamiento que sólo se implanta por razones de salud y no estéticas, ya que para éstas últimas, nuestras clínicas tienen otros tratamientos más eficaces.

Reeducación en hábitos saludables

Lo que se consigue también con el tratamiento es una reeducación en hábitos saludables durante y después del mismo y de forma perdurable. La dieta que deberá seguir el paciente es individualizada, ya que se calcula teniendo en cuenta sus necesidades nutricionales, su estado físico, patológico y sus preferencias gastronómicas, aportando todo aquello que el organismo necesita.

Si se sigue la dieta, se perderá peso de forma progresiva y constante, alrededor de un kilo por semana. Con este sistema, se puede llegar a perder de 10 a 30 kilos en seis meses.



Con este tratamiento se pueden perder hasta 30 kilos

Dietas personales e intransferibles

No obstante, si no necesitas perder tanto peso, sino esos "kilitos de más", hay que tener en cuenta que no se puede tomar las dietas a la ligera ni hacerlo de manera descontrolada. "Seguir dietas recomendadas por algún conocido o amigo al que le ha ido bien, perdiendo por ejemplo más de 10 kilos en un mes, es un grave error y lo más probable es que, aunque al principio se consiga bajar unos kilos, los recuperarás fácilmente y a costa de la salud. Por tanto, hay que rechazar siempre las dietas ultra rápidas y milagrosas, sólo perjudicarán tu salud y por lo tanto, también tu estética", según apunta la especialista de Corporación Dermoestética, quien considera fundamental ponerse en manos de profesionales y tener una buena predisposición y motivación personal como piezas fundamentales del éxito de una dieta, además de realizar algo de ejercicio.

La dieta es "personal e intransferible", pensada para aportar todo aquello que el organismo precisa en las cantidades y proporciones adecuadas, según las necesidades de la persona y, por supuesto, perder kilos consiguiendo su peso ideal. Todo ello, sin pasar hambre, sin poner en riesgo tu salud y comiendo saludablemente.