

25 DE MAYO DIA MUNDIAL DE LA TIROIDES

Este año, la Sociedad Chilena de Endocrinología y Diabetes quiere aprovechar la celebración del Día Mundial de la Tiroides para hacer un llamado a la población en dos aspectos de gran importancia en la salud tiroidea:

- *Recordar la importancia del aporte de yodo como nutriente esencial para la producción de hormonas tiroideas*
- *No confundirse con múltiples informaciones que circulan en redes sociales y medios de comunicación que recomiendan determinados alimentos o medicamentos "naturales" para el tratamiento de las enfermedades de la tiroides.*

La deficiencia de yodo puede provocar daños al desarrollo y funcionamiento cerebral. Esto es especialmente grave en el embarazo, período en que se pueden producir desde daños leves hasta retardo mental severo en los recién nacidos.

Con el fin de erradicar esta deficiencia, en 1979 el Ministerio de Salud de Chile emitió un reglamento de obligatoriedad a todos los productores de sal para aportar yodo a la sal de consumo humano, de acuerdo a la exigencia de la ley ya dictada en el país.

Tomó largo tiempo y muchos esfuerzos por parte de investigadores y controles de calidad de la yodación de la sal, lograr una adecuada nutrición de yodo en los escolares de acuerdo a normas internacionales.

Esta adecuación se consiguió agregando yodo a la sal en cantidades precisas, considerando el consumo de sal de las personas en su alimentación habitual.

Con esta importante medida de salud pública, se logró sacar a Chile de la lista de países con déficit de yodo y con riesgo de bocio endémico y cretinismo.

Las enfermedades tiroideas que hoy persisten en Chile son producidas por otras causas (genéticas, autoinmunes, virales, tóxicas y cáncer), ajenas a la deficiencia de yodo.

Lamentablemente, en el último tiempo han aparecido en medios audiovisuales recomendaciones de consumo de algunos alimentos, ricos en yodo o no, para prevenir o tratar enfermedades tiroideas, lo que carece de toda evidencia científica. Chile ya es un país con ingesta suficiente de yodo, e incluso su exceso puede ser perjudicial para el normal funcionamiento de la tiroides.

Por otra parte, si se fomenta el consumo de alimentos no enriquecidos con yodo, como la sal de mar (que no contiene yodo), volveríamos a la etapa previa a la yodación de los años 70.

Los pacientes con enfermedades tiroideas deben seguir las indicaciones de sus médicos y no modificar su alimentación habitual, ya que la ingesta adecuada de yodo en la población de nuestro país está cubierta con el uso de la sal yodada.

Sociedad Chilena de Endocrinología y Diabetes

Mayo 2017