

# Consumir sal yodada es imprescindible en el día a día

La tiroides es una glándula endocrina, con forma de mariposa, normalmente situada en la parte baja y delantera del cuello. Su función principal es la de producir hormonas tiroideas, que llegan a todo el organismo a través de los vasos sanguíneos.

«Ayudan a que las células utilicen adecuadamente la energía, a mantener la temperatura corporal, y regulan el correcto funcionamiento de muchos órganos y sistemas como el corazón, el cerebro, los músculos o el aparato digestivo. Son por así decirlo, como un director de orquesta, que lleva el ritmo del cuerpo», explica en una entrevista con Infosalus el doctor Pablo Valderrábano, del Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Universitario Ramón y Cajal (Madrid).

Eso sí, este experto precisa que cuando hay un exceso de hormonas tiroideas, los procesos corporales se aceleran: el corazón late más deprisa, aparece nerviosismo, temblor, o diarrea, por ejemplo. Por el contrario, subraya que cuando hay menos hormonas tiroideas de las necesarias, los procesos corporales se enlentecen: el corazón late más despacio, aparece fatigabilidad, somnolencia, dificultad para comprender o expresar ideas, y puede bajar la temperatura corporal.

«Las hormonas tiroideas son, además, fundamentales para el desarrollo del sistema nervioso central del niño, por lo que es especialmente importante asegurar que la función tiroidea es adecuada durante el embarazo y en los primeros años de vida», aclara el doctor Valderrábano.

## LA IMPORTANCIA DE CONSUMIR SAL YODADA

Con ello, este especialista del Hospital Ramón y Cajal remarca que, dado que las hormonas tiroideas están hechas a partir de yodo, que es un elemento que no se produce en nuestro cuerpo, para que una glándula tiroidea sana pueda hacer su trabajo y producir hormonas tiroideas de forma correcta, debe recibir un aporte suficiente de yodo con la dieta.

«El déficit de yodo en adultos da lugar a hipotiroidismo y bocio (crecimiento exagerado de la glándula tiroides), y si se da durante el embarazo o la infancia puede afectar a la capacidad intelectual del niño», advierte el endocrinólogo.

Por ello, y para garantizar un consumo suficiente de yodo en la

dieta, recomienda que la población general consuma poca sal, pero que esta sea yodada, en lugar de sal común de mesa, que no tiene yodo.

Además, este experto mantiene que los productos del mar tienen alto contenido en yodo, al igual que la mayoría de lácteos y de los frutos secos. «Algunos alimentos como las coles (col, coliflor, brócoli, coles de Bruselas\*), los grelos y nabos, tienen sustancias que dificultan el trabajo del tiroides y pueden inducir bocio; por lo que no se debe abusar de estos alimentos en la dieta, especialmente si no se consume suficiente yodo», agrega.

Con información de [Infosalus](#).