**Los Suplementos de Yodo Podrían Ser Una Cosa Demasiado Buena**

**Historia en Breve -**

* La Asociación Americana de la Tiroides (ATA, por sus siglas en inglés) ha emitido una advertencia sobre los riesgos por el exceso de yodo, yoduro de potasio, yodo y suplementos de algas
* Consumir más de 1,100 mcg de yodo por día (el límite superior tolerable) podría causar disfunción de la tiroides, de acuerdo con la ATA, pero muchos suplementos podrían contener yodo en cantidades que son hasta varias miles de veces mayores que el límite superior tolerable
* El yodo es un nutriente de vital importancia que se detecta en cada órgano y tejido; además de ser necesario para la función apropiada de la tiroides, también podría desempeñar un papel en enfermedades que van desde la fibromialgia hasta el cáncer
* Se cree que la deficiencia de yodo está extendida en muchas partes del mundo, pero la mejor opción para optimizar sus niveles es probablemente a través de los alimentos ricos en yodo como los vegetales marinos libres de toxinas, espirulina, leche cruda y huevos

**Por el Dr. Mercola**

La Asociación Americana de la Tiroides (ATA) ha emitido un comunicado advirtiendo sobre los riesgos por el exceso de yodo, especialmente del yodo, yoduro de potasio y suplementos de algas.[1](http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2015/04/26/riesgo-de-deficiencia-de-yodo.aspx?utm_source=espanl&utm_medium=email&utm_content=lomasleido&utm_campaign=20170922&et_cid=DM159115&et_rid=59334997" \l "_edn1)

Según la ATA, estos suplementos podrían "contener yodo en cantidades que son hasta varias miles de veces superiores a los límites máximos tolerables de yodo por día."

Ellos aconsejan *no* consumir el yodo o los suplementos de algas que contengan más de 500 mcg de yodo al día, y señaló que consumir más de 1,100 mcg de yodo por día (el límite máximo tolerable) podría causar disfunción de la tiroides.

**¿Por Qué Podría Necesitar Dosis Altas de Suplementos de Yodo Sólo en el Caso de un Desastre Nuclear?**

[El yodo](http://espanol.mercola.com/boletin-de-salud/deficiencia-de-yodo-afecta-la-funcion-cerebral-de-ninos.aspx) es un nutriente de vital importancia que se detecta en todos los órganos y tejidos y muchos, si no es que la mayoría, carecen de este nutriente. Además de ser esencial para la función saludable de la tiroides y para tener un metabolismo eficiente, cada vez hay más pruebas de que la deficiencia de yodo está relacionada con numerosas enfermedades, incluyendo el cáncer.

Sin embargo, hay riesgos potencialmente graves por tomar demasiado yodo, motivo por el cual generalmente no aconsejo que tomen suplementos de yodo como Lugol o Ioderol. La tiroides sólo transporta yodo en su forma ionizada (es decir, el yoduro).

La tiroides reduce el yoduro (I-) en yodo (I2) para utilizarlo en la formación de tiroglobulina. Su cuerpo *no utiliza directamente el yodo*. Tiene que dividir el I2 en dos iones I-, que es una reacción oxidativa que causa el estrés oxidativo.

Además, tomar demasiado yodo también podría conducir a hipotiroidismo subclínico, que ocurre cuando la tiroides produce muy poca hormona tiroidea. Es una asociación irónica, ya que el hipotiroidismo suele estar relacionado con la deficiencia de yodo.

Pero la investigación publicada en el *American Journal of Clinical Nutrition*[2](http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2015/04/26/riesgo-de-deficiencia-de-yodo.aspx?utm_source=espanl&utm_medium=email&utm_content=lomasleido&utm_campaign=20170922&et_cid=DM159115&et_rid=59334997" \l "_edn2) reveló que los participantes del estudio que tomaban dosis relativamente altas de yodo suplementario - 400 microgramos al día y más - paradójicamente empezaron a desarrollar hipotiroidismo subclínico.

Yo recomendaría tomar una dosis grande de un suplemento de yodo en caso de algún tipo de lluvia radiactiva. En este caso, si carece de yodo, tomar un suplemento de yoduro de potasio (una forma estable del yodo) podría proteger su tiroides al "inundar" su sistema con yodo para que su tiroides no tenga ninguna necesidad consumir la forma radiactiva.

**El Yodo No Es Sólo Para la Tiroides**

Aunque la salud de la tiroides a menudo es en lo que la gente piensa cuando escucha la palabra yodo, otros tejidos también absorben y utilizan grandes cantidades de yodo, incluyendo:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Senos | Glándulas Salivales | Páncreas | Líquido Cerebroespinal |
| Piel | Estómago | Cerebro | Timo |

La deficiencia de yodo o insuficiencia, en cualquiera de estos tejidos conduciría a la disfunción de ese tejido. Por lo tanto los siguientes síntomas podrían proporcionarle pistas de que no está recibiendo suficiente yodo en su alimentación. Por ejemplo, la deficiencia de yodo en:

* Glándulas Salivales = incapacidad de producir saliva, lo que produce sequedad en la boca
* Piel = piel seca y falta de sudoración. Administrar suplementos de yodo de tres a cuatro semanas suelen revertir este síntoma, lo que permite que su cuerpo sude de nuevo de forma normal
* Cerebro = reduce el estado de alerta y disminuye el cociente intelectual
* Músculos = nódulos, tejido cicatricial, dolor, fibrosis, *fibromialgia*

El yodo en realidad también induce la apoptosis, lo que significa que hace que las células cancerosas se autodestruyan. El [Dr. Jorge Flechas, MD](http://espanol.mercola.com/boletin-de-salud/deficiencia-de-yodo-afecta-la-funcion-cerebral-de-ninos.aspx), está convencido de que la ausencia de yodo en una célula es lo que causa el cáncer y las estadísticas tienden a apoyar este punto de vista. Por desgracia, los niveles de yodo se han reducido significativamente en los Estados Unidos en las últimas décadas debido a varios factores, incluyendo:

* Exposición de bromo: Al ingerir o absorber bromo (que se encuentra en los productos para hornear, plásticos, sodas, medicamentos, pesticidas y más), éste desplaza al yodo, y esta deficiencia de yodo conduce a un mayor riesgo de cáncer de mama, tiroides, ovarios y próstata - cánceres que hoy en día vemos en tasas alarmantes
* Disminución del consumo de alimentos ricos en yodo, como sal yodada, huevos, pescado y vegetales marinos
* Agotamiento del suelo
* Menos uso de yoduro en la industria alimentaria y agrícola
* [Agua potable fluorada](http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2014/02/22/fluoruro-y-disfuncion-de-la-tiroides.aspx)
* Contaminación de combustible de cohetes en los alimentos(perclorato)

**¿El 95% de las Personas que Viven en los Estados Unidos Carecen de Yodo?**

A nivel mundial, se cree que hasta el 40 por ciento de la población está en riesgo de deficiencia de yodo. Sin embargo, en los Estados Unidos, las agencias tienden a decir que la mayoría de la gente tiene "suficiente" yodo, lo que significa que obtienen lo suficiente a través de los nutrientes de su alimentación.

Sin embargo, esto es motivo de controversia, ya que según otras fuentes, como el Dr. David Brownstein, que ha estado trabajando con el yodo durante las dos últimas décadas, más del 95 por ciento de los pacientes en su clínica son deficientes de yodo.

El Dr. Flechas también insiste que la severa deficiencia de yodo es rampante y cree que la Dosis Diaria Recomendada de yodo en los Estados Unidos (RDA, por sus siglas en inglés) podría ser completamente insuficiente para la salud física en general y la prevención de enfermedades como la tiroides, fibromialgia y el cáncer. Es importante entender que la Dosis Diaria Recomendada de yodo no está medida en miligramos si no en *micro*gramos:

* 150 microgramos (mcg) por día para hombres y mujeres adultas
* 220 mcg para mujeres embarazadas
* 290 mcg para mujeres lactantes

El Dr. Flechas recomienda 12.5 miligramos (mg)/día, especialmente para sus pacientes embarazadas para optimizar la inteligencia de sus hijos, y afirma que los investigadores han determinado que la media de consumo alimentario de yodo para las mujeres japonesas es de 13.8 mg por día (los japoneses consumen mucho más yodo que las personas que viven en los Estados Unidos debido a su consumo diario de vegetales marinos).

A pesar de esto, él hace un argumento convincente, todavía no estoy convencido de que esas grandes cantidades sean necesarias, por lo que los invito a hacer su propia investigación y a adoptar un enfoque prudente y moderado cuando se trata del yodo.

Personalmente, como la ATA, creo que la precaución podría ser apropiada antes de consumir miligramos de yodo de forma regular, ya que necesitamos más investigación para determinar los efectos sobre la salud del exceso de yodo.

Todavía no estoy convencido de que las dosis altas sean necesarias ni tampoco el de no tomar cantidades elevadas en forma de un suplemento. No creo que esto me haga "Yodofóbico" como me acusan los médicos, como el Dr. Brownstein. Más bien creo que es prudente tener precaución al administrar nutrientes suplementarios. He revisado el trabajo de Brownstein y aunque tiene muchos puntos buenos no estoy de acuerdo con sus recomendaciones terapéuticas.

**Cómo Aumentar Naturalmente Sus Niveles de Yodo**

El jurado todavía está tratando de determinar sobre si el yodo en forma de suplemento es seguro (especialmente en dosis más altas). Como alternativa, los vegetales marinos libres de toxinas y la espirulina probablemente son las fuentes naturales ideales para obtener el yodo - sin embargo, asegúrese de que éstos provengan de aguas no contaminadas. La leche cruda y los huevos también contienen yodo.

Al mismo tiempo, asegúrese de evitar todas las fuentes de bromo tanto como sea posible, ya que parece jugar un papel importante en el aumento de los niveles de deficiencia de yodo. Aquí hay varias estrategias que podría utilizar para evitar el bromo y de ese modo ayudar a optimizar sus niveles de yodo natural:

1. Coma productos orgánicos tan a menudo como sea posible. Lave bien todos los productos para minimizar su exposición a los pesticidas.
2. Evite comer o beber (o almacenar comida y agua) en recipientes de plástico. Utilice recipientes seguros de cerámica o vidrio.
3. Busque panes orgánicos de granos integrales y harina. Si es posible, muela sus granos. Busque el término "sin bromo" o “libre de bromo" en la etiqueta de los productos horneados comerciales.
4. Evite las sodas. En su lugar beba agua natural filtrada.
5. Si tiene una bañera de hidromasaje, busque un sistema de purificación de ozono. Estos sistemas permiten mantener el agua limpia con tratamientos químicos mínimos.
6. Busque productos de cuidado personal que estén libres de químicos tanto como sea posible. Recuerde - cualquier cosa que se aplique entra en su interior.
7. Cuando esté en un coche o en un edificio, abra las ventanas el mayor tiempo posible, de preferencia en lados opuestos del espacio para crear una ventilación cruzada. Utilice ventiladores para hacer circular el aire. Los contaminantes químicos se encuentran en concentraciones mucho más altas dentro de los edificios (y coches) que afuera.

**Pruebas Simples Para la Deficiencia de Yodo**

Si está interesado en hacerse la prueba de la deficiencia de yodo, pregúntele a su médico acerca de la prueba de yodo por la orina. Otra forma sencilla de asegurarse que está obteniendo suficiente yodo es conseguir una receta de bajo costo de SSKI, que es un yoduro de potasio super-saturado. Sólo tiene que aplicar tres gotas en la piel una vez al día y frotarlas. Si al tocar algo con los dedos ligeramente húmedos deja una mancha de color amarillento, entonces el yodo está saliendo de su piel, lo que indica que su cuerpo está saturado, es decir que está recibiendo suficiente yodo.