



# La sal que recomana l'OMS per a infants i embarassades per evitar tenir dèficit de iode

*L'Organització Mundial de la Salut llança una alerta i assegura aquest dèficit pot afectar el fetus o provocar malalties de tiroïdes*

[inicicentrareport]L'Organització Mundial de la Salut (OMS) ha **alertat** que la davallada en el consum de **productes làctics** està provocant un **dèficit de iode** entre els europeus. A parer de l'organització, la popularitat i la disponibilitat creixents d'alternatives vegetals a fonts essencials de iode com la llet, els làctics i el peix està contribuint a una **ingesta insuficient** d'aquest element "persistent i incrementada", d'acord amb un estudi de l'OMS i de la Xarxa Global del Iode.

Aquest fet, afegeix l'entitat, incrementa els **riscos per a la salut de la població**, especialment per als infants i les dones durant l'embaràs, que tenen necessitats més altes d'aquest oligoelement.

[intext1]

Segons subratlla l'OMS, la ingesta de iode és especialment important per al **desenvolupament del cervell del fetus abans i durant l'embaràs**. "El canvi cap a alternatives vegetals als làctics, particularment entre les dones, que ja afronten riscos més alts de deficiències de iode i malalties de les tiroïdes que els homes, és preocupant especialment en països que tenen la llet com a font de iode, atès que moltes alternatives als làctics no en contenen", ha afirmat Hans Henri P. Kluge, director regional per a Europa de l'OMS.

[GotaVerdaPle] **Quina quantitat diària de iode recomana l'OMS?**

Per a les persones adultes, l'OMS recomana una ingesta inferior a 2000 mg/dia de sodi (l'equivalent a menys de 5 g/dia de sal: poc menys d'una culleradeta).

En el cas dels infants de **2 a 15 anys**, l'OMS recomana ajustar la dosi de l'adult a la baixa en funció de les necessitats energètiques d'aquells. Aquesta recomanació per als nens no afecta el període de lactància materna exclusiva (0-6 mesos) ni l'alimentació complementària durant la lactància materna (6-24 mesos).

[intext2]

En el cas de **dones embarassades o lactants**, es recomana dosis de 200 micrograms de iodur potàssic al dia si es prenen menys 2 grams de sal iodada i menys de 3 racions de lactis al dia (no ecològics).

És important que la llet materna contingui una quantitat suficient d'aquest mineral, ja que així el lactant podrà fabricar correctament les hormones tiroïdals, essencials per al desenvolupament correcte del cervell.

[GotaVerdaPle] **Com es pot garantir un nivell adequat de iode?** La **sal iodada** (fortificada amb iode) és l'estratègia principal per assegurar la ingesta de iode adequada. ?De fet, tota la sal que es consumeix hauria de ser sal iodada, una cosa essencial per al desenvolupament saludable del cervell del fetus i dels infants, així com per optimitzar les funcions mentals de les persones en general.

[intext3]



---

Però això, subratlla l'OMS, també està afectat pels canvis en la dieta i en l'estil de vida. Els **aliments produïts o cuinats fora de casa**, com el pa, la carn processada o els menjars preparats són ara les fonts principals de la ingesta de sal a la dieta occidental, fins a entre un 70% i un 80% del total. Però segons l'OMS, enquestes recents assenyalen que només el **9% de la sal** que s'utilitza als productes alimentaris processats a Alemanya és iodada, percentatge que puja al **34% a Suïssa**.

Tenint en compte aquest escenari, des de l'OMS es demana als països "estratègies més flexibles" per protegir la població de la deficiència en la ingesta de iode, "incloses polítiques per a l'ús de sals iodades en els aliments processats i la integració de mesures per a la reducció de sal i la iodització de la sal", en paraules de Gauden Galea, assessor estratègic de l'OMS per al director regional.

[newsletter-criar][ficentrareport]