

La SEEN advierte que la deficiencia de yodo puede causar alteraciones en la función tiroidea

- Los endocrinólogos destacan que se está produciendo una tendencia creciente en Europa de déficit de yodo por cambios en los hábitos de consumo como la reducción de lácteos y el aumento de dietas basadas en alimentos de origen vegetal.
- Los casos más graves de déficit de yodo se producen en las primeras etapas de la vida cuando la deficiencia de yodo puede afectar al crecimiento y al desarrollo neurológico de los niños.
- La Organización Mundial de la Salud recomienda simplemente incorporar sal yodada en la dieta para prevenir el déficit de este micronutriente.

Madrid, 21 de octubre de 2025.- El yodo es un micronutriente imprescindible para el organismo, ya que es esencial para la formación de hormonas tiroideas, que son esenciales en la regulación del metabolismo, el crecimiento y el desarrollo neurológico. No obstante, la **Dra. Silvia González Martínez, vocal del Comité Gestor del Área de Tiroides de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN)**, advierte, en el marco del **Día Mundial de la Prevención de los Trastornos por deficiencia de yodo, que se celebra cada 21 de octubre**, que *“algunos estudios recientes evidencian un importante descenso del consumo de yodo en Europa”*. Por ello, la SEEN, ha lanzado la campaña **‘Que sea poca...pero que sea yodada’** en sus redes sociales con el fin de concienciar a la población sobre la importancia de este micronutriente para el organismo.

En este sentido, la endocrinóloga destaca que la deficiencia de yodo puede tener consecuencias importantes para la salud entre las que se encuentran la aparición de bocio, nódulos tiroideos o alteraciones en la función tiroidea. *“Los casos más graves se producen en las primeras etapas de la vida cuando la deficiencia de yodo puede afectar al crecimiento y al desarrollo neurológico de los niños”*, explica la Dra. González Martínez. Además, existe un mayor riesgo en personas que siguen dietas vegetarianas o veganas.

Asimismo, aunque el déficit de yodo puede aparecer a cualquier edad, es más habitual en niños y mujeres, sobre todo durante el embarazo y la lactancia. Así, un estudio reciente realizado entre mujeres gestantes en Asturias pone de manifiesto que un 52% de las embarazadas no alcanzaba valores de normoyoduria, lo que en palabras de la médica especialista en Endocrinología y Nutrición, *“refleja una tendencia creciente en Europa, donde se observa un empeoramiento de la nutrición de yodo por los cambios en los hábitos de consumo como la reducción de lácteos y el aumento de dietas basadas en alimentos de origen vegetal”*.

La principal recomendación de la Organización Mundial de la Salud para prevenir el déficit de yodo a cualquier edad es incorporar sal yodada en la dieta. “*No se trata de consumir más sal, sino de que la que usemos sea yodada*”, puntualiza la miembro del Área de Tiroides de la SEEN. Además, algunos alimentos ricos en yodo, tales como como los lácteos, huevos, pescados y mariscos pueden contribuir a aumentar el aporte de este micronutriente.

Por último, la endocrinóloga hace hincapié en que evitar el déficit de yodo es crucial para favorecer el adecuado desarrollo neurológico en la infancia y prevenir enfermedades tiroideas en la edad adulta. Por ello, la SEEN considera esencial conmemorar días como el Día Mundial de la Prevención de los Trastornos por deficiencia de yodo para concienciar a la población sobre la importancia de este micronutriente. “*Con pequeños gestos en la alimentación diaria se puede mejorar de forma decisiva nuestra salud*”, concluye la Dra. González Martínez.

Sobre SEEN

La Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) es una sociedad científica compuesta principalmente por médicos especialistas en Endocrinología y Nutrición y por otros titulados del ámbito biomédico que trabajan en el campo de la Endocrinología, Diabetes, Nutrición y Metabolismo para profundizar en su conocimiento y difundirlo.

En la actualidad, la SEEN está formada por 2.660 miembros, todos ellos implicados en el estudio de las hormonas, el metabolismo y la nutrición. Está reconocida como una Sociedad Científica de referencia en estas áreas temáticas entre cuyos objetivos se encuentra la generación de nuevos conocimientos y su traslado a la atención clínica que conlleve mejoras en el diagnóstico y el tratamiento de aquellos pacientes con enfermedades endocrinológicas y/o nutricionales.

Gabinete de prensa

**BER
BES**

BERBÈS - 91 563 23 00

Vanessa Martín / Isabel Torres/ Ana Serrano

vanesamartin@berbes.com; isabeltorres@berbes.com; anaserrano@berbes.com