

A suplementación de iodo no embarazo

20 de Outubro de 2022

Tempo estimado de lectura: 3 min

O iodo é un micronutriente esencial para a saúde humana que o noso corpo é incapaz de producir por si mesmo, polo que debemos obtelo a través da alimentación. Participa na síntese de hormonas tiroideas, implicadas na regulación metabólica e son precisas para o correcto desenvolvemento e crecemento corporal, e das funcións cerebrais. O seu déficit pode causar alteracións tiroideas (hipotiroidismo ou hipertiroidismo) e condicionar o desenvolvemento cerebral do feto.



Durante a xestación as necesidades de iodo son maiores debido a que se debe garantir a síntese das hormonas tiroideas para cubrir as necesidades maternas e fetais.

A mellor fonte dietaria de iodo constitúena o sal iodado, os peixes e mariscos, se ben a maioría dos países que conseguiron erradicar a deficiencia nutricional de iodo tiveron que recorrer á suplementación continuada da dieta con iodo mediante a utilización do sal iodado. Aínda que a metade dos embarazos son planificados, só un 10% das mulleres e parellas acoden a unha consulta preconcepcional.

Toda muller en idade fértil que está pensando en quedarse embarazada, pode solicitar en atención primaria unha **consulta preconcepcional**. Esta consulta, axuda a detectar aspectos que poderían afectar á evolución do embarazo, favorecendo que o persoal sanitario e a futura xestante, poidan adoptar os coidados previos que se requiran, xa que a saúde da muller durante o embarazo depende en gran medida do seu estado de saúde antes da concepción.



O período de maior vulnerabilidade para o embrión son as 10 primeiras semanas de xestación.

É moi importante un aporte adecuado de iodo durante os meses previos á concepción mediante:

- A inxestión diaria adecuada de alimentos ricos en iodo (a+b+c):
 - Se non hai contraindicación para o consumo de sal, utilizar sal iodado como condimento, 3-4 gr/día (cantidade equivalente a unha cucharilla casa de café).
 - 3 racións diarias de leite/derivados lácteos pasteurizados (non consumir leite cru).
 - Produtos mariños polo menos 3 veces por semana.
- Está indicada a consulta preconcepcional. Será o persoal sanitario o que valorará a conveniencia da suplementación farmacolóxica con ioduro potásico diario, polo menos 3 meses antes da concepción.

Durante todo o embarazo e a lactación, é moi importante un aporte adecuado de iodo.

- A inxestión diaria adecuada de alimentos ricos en iodo (a+b+c):
 - Se non hai contraindicación para o consumo de sal, utilizar sal iodado como condimento, 2 gr/día (cantidade equivalente a media culleriña rasa de café durante a xestación).
 - 3 racións diarias de leite/derivados lácteos pasteurizados (non consumir leite cru).
 - Produtos mariños polo menos 3 veces por semana.
- O persoal sanitario valorará a conveniencia da suplementación farmacolóxica con ioduro potásico diario.