

Conociendo los micronutrientes: yodo

Señora Directora:

En una época en que la atención suele centrarse en los macronutrientes, habitualmente se pasa por alto la relevancia de los micronutrientes esenciales. Sin embargo, el yodo sobresale de manera silenciosa como un componente fundamental para la salud, tanto en seres humanos como en animales. Su impacto va más allá del individuo, extendiéndose a lo largo de generaciones y afectando a ecosistemas enteros. La función primordial del yodo es posibilitar la síntesis de las hormonas tiroideas, lo que lo transforma en un verdadero regulador principal del metabolismo, el crecimiento, el desarrollo neurológico y la capacidad de adaptación al entorno.

Para los seres humanos, mantener una ingesta adecuada de yodo es imprescindible desde los primeros momentos de la vida. Durante el embarazo y la lactancia, este micronutriente resulta esencial para el desarrollo cerebral tanto del feto como del recién nacido, influyendo de forma directa en sus capacidades cognitivas, motoras y sensoriales. La carencia de yodo sigue siendo, a nivel mundial, una de las causas prevenibles más frecuentes de discapacidad intelectual. En la adultez, e continúa desempeñando un papel relevante al intervenir en el equilibrio energético, la regulación de la tempera-

tura corporal y el buen funcionamiento del sistema cardiovascular, aunque su importancia suele pasar desapercibida en la vida diaria.

Desde una perspectiva integral, el yodo representa cabalmente el concepto de One Health, en el que la salud humana, animal y ambiental, están íntimamente conectadas. Factores como el cambio en el uso del suelo, la erosión, la pérdida de biodiversidad o las modificaciones en los sistemas alimentarios, pueden afectar la disponibilidad de yodo, generando repercusiones que se transmiten a lo largo de la cadena trófica.

*María Cecilia Opazo / Directora Magíster en Ciencias Biológicas y Químicas
Universidad de Las Américas*

Adaptación y neurodesarrollo

Señora Directora:

De acuerdo con los procesos cognitivos neurotípicos, un niño o niña puede procesar y adaptar su rutina en contextos conocidos en más o menos 2 semanas de repetición de dicha actividad. Sin embargo, este tiempo en algunos suele prolongarse y desafiar a su entorno a encontrar estrategias que faciliten ese avance. El tiempo esperable bajo cualquier circunstancia es, por tanto, variable, pero sería saludable para el menor y su entorno que se pudieran cumplir con algunos parámetros.