



## RECOMENDACIONES SOBRE EL CONSUMO DE ALGAS POR SU CONTENIDO EN YODO

### ¿PODRÍA SUPONER EL YODO UN RIESGO PARA LA SALUD?

El yodo es indispensable para el organismo, y un exceso puntual generalmente se tolera bien. No obstante, contenidos elevados en la dieta de manera continuada pueden estar relacionados con un aumento de patologías de la tiroides como hipertiroidismo, hipotiroidismo, bocio y/o autoinmunidad tiroidea en personas con enfermedad tiroidea subyacente o en aquellas expuestas previamente a la deficiencia de yodo. (EFSA 2019, Comité Científico AESAN 2012)

Asimismo, la exposición continuada en el feto y en niños y niñas pequeñas podría tener efectos negativos sobre la función tiroidea, de especial repercusión en las etapas de crecimiento y desarrollo.



### ¿QUE ES EL YODO?

El **yodo** es un elemento esencial en la producción de las hormonas tiroideas, responsables del desarrollo del sistema nervioso central, del crecimiento, de la regulación del metabolismo basal y, en general, del correcto funcionamiento del organismo.

En la naturaleza se encuentra en forma de yoduros y yodatos, teniendo lugar su mayor concentración en el **agua del mar** y en **los seres vivos** que lo habitan.

### ¿CUÁL ES LA RELACIÓN DEL YODO CON LAS ALGAS?

Las algas marinas aportan un alto valor nutricional a la dieta por la presencia de importantes macro y micronutrientes, pero también pueden contribuir a un exceso de algunos como el yodo.

El contenido de yodo en los alimentos es muy variable, siendo los más elevados los correspondientes a alimentos de origen marino, destacando las algas pardas y concretamente las pertenecientes al género *Laminaria* (como el alga Kombu).

A la vista de estos datos, y hasta el momento en que la Comisión Europea no establezca medidas de gestión de riesgo más concretas, **la AESAN hace las siguientes RECOMENDACIONES DE CONSUMO DE ALGAS:**

- ⚠ Las personas con **disfunción tiroidea** o que tomen **medicamentos** que contengan **yodo deben evitar el consumo** de alimentos que contengan algas, especialmente de la especie Kombu (*Laminaria japonica*, *Saccharina japonica*), debido a los elevados niveles de yodo que aportan en su composición.
- 👁 Ante la ausencia de datos suficientes para medir el riesgo en **la población infantil** por el contenido en yodo de las algas, se recomienda **evitar su consumo por niños y niñas**, así como por **mujeres embarazadas o en periodo de lactancia**.

### ¿QUÉ ES EL ALGA KOMBU?



El alga Kombu (*Laminaria japonica* o *Saccharina japonica*) es un alga de color parduzco con aspecto laminar que alcanza de 2 a 3 metros de longitud y se cultiva y consume principalmente en Japón.

Constituye el ingrediente fundamental utilizado para elaborar el **dashi** (caldo básico de la cocina japonesa, que se utiliza como base para las sopas como la de **miso**).

**Es importante indicar que NO son las algas utilizadas en el sushi.**

Las algas Kombu también se pueden encontrar en tiendas de productos alimenticios asiáticos u orientales.



Más información en [www.aesan.gob.es](http://www.aesan.gob.es)

