



Boletín informativo

Año 8 No.94

Octubre de 2020

EL IODO

El Iodo es un elemento químico descubierto hace ya unos 206 años, específicamente en 1811 por el científico francés Bernard Courtois (quien, como dato curioso, también descubrió la morfina) mientras estaba analizando las cenizas de las algas marinas tras aplicarles ácido sulfúrico, el resultado:

un vapor color violeta que al solidificarse da como resultado yodo, en ellas pudo encontrar residuos de yodo. En la tabla periódica podemos encontrarlo bajo la nomenclatura de **I** y **su peso atómico es de 53**, pertenece al grupo de los halógenos, es decir, el yodo es un oligoelemento, esto significa que es un bio-

elemento presente en pequeñas cantidades en la naturaleza, en especial en las plantas y vegetales. Algunos vegetales contienen sustancias bociógenas (que provocan bocio u otras alteraciones en la tiroides) que entorpecen la acción del yodo, especialmente si se consumen crudas. Son, por ejemplo, la coli-

flor, la col, el repollo, las coles de Bruselas, etcétera.

Función del yodo

) Primordial para la

producción de hormonas tiroideas.

) Facilita el crecimiento.

) Ayuda a quemar

el exceso de grasa que tiene nuestro cuerpo.

***Mejora la agilidad mental.**

) Interviene en

procesos neuromusculares.

*Participa en el funcionamiento celular.

Fuentes de yodo

-) Pescados.
-) Mariscos.
-) Sal yodada.

) Algunas variedades de algas.

Leche y sus derivados lácteos.

) Frutas.

*Verduras.

Déficit de yodo

La carencia de yodo puede producir distintas alteraciones

en nuestro organismo como:

) Bocio: aumento de la glándula tiroidea, situada en el cuello, provocando desajustes en las hormonas tiroideas.

*Cretinismo en niños (una deficiencia congénita que pro-

voca retraso físico y mental).

Para poder evitar estas patologías es necesario que la cantidad de yodo ingerido sea la ade-

cuada en mujeres embarazadas y niños.

Toxicidad del yodo

El yodo en exceso puede causar hiper-

tiroidismo: aumento en la producción de hormonas tiroideas habitualmente con un incremento del metabolismo general de la persona

que provoca adelgazamiento, nerviosismo, problemas cardíacos, etcétera.

El yodo parece ser un elemento que, en cantidades muy pequeñas, es esencial para la vida ani-

mal y vegetal. El yoduro y el yodato que se encuentran en las aguas marinas entran en el ciclo metabólico de la mayor parte de la flora y la fauna marinas, mientras que

en los mamíferos superiores el yodo se concentra en la glándula tiroidea, allí se convierte en aminoácidos yodados (principalmente tiroxina y yodotirocinas). Éstos se en-

cuentran almacenados en la tiroides como tiroglobulina y, aparentemente, la tiroxina es secretada por la glándula.

Las propiedades bactericidas del yodo apoyan sus usos

principales para el tratamiento de heridas o la esterilización del agua potable. Asimismo los compuestos de yodo se utilizan para tratar ciertas condiciones de la tiroides y del corazón, como suple-

mento dietético (en la forma de sales yodatadas) y en los medios de contraste para los rayos X.

Los usos industriales principales se encuentran en la fotografía, en donde el yoduro de plata

es uno de los constituyentes de las emulsiones para películas fotográficas rápidas, y en la industria de los tintes, en donde los tintes

a base de yodo se producen para el procesamiento de alimentos y para la fotografía en colores.

Efectos ambientales del Yodo

El yodo puede encontrarse en el aire, el agua y el suelo de forma natural. Las fuentes más impor-

tantes de yodo natural son los océanos. El yodo en el aire se puede combinar con partículas de agua y precipitar en el agua o los suelos. El yodo en los suelos se combina

con materia orgánica y permanece en el mismo sitio por mucho tiempo. Las plantas que crecen en estos suelos pueden absorber yodo. EL ganado y otros animales absorbe-

rán yodo cuando coman esas plantas.

El yodo en las aguas superficiales se evaporará y volverá a entrar en el aire. Los humanos también añadimos yodo al

aire, al quemar carbón o fuel para producir energía. Pero la cantidad de yodo que entra en el aire debido a la actividad humana es bastante pequeña comparada a la cantidad que se evapora de los océanos.

El yodo puede ser radioactivo. Los isótopos radioactivos se forman de manera natural durante reacciones químicas en la atmósfera. La mayoría de los isótopos radioactivos del yodo tienen unas vidas medias muy cortas y

se transformarán rápidamente en compuestos estables de yodo. Sin embargo, hay una forma radioactiva del yodo que tiene una vida media de millones de años y que es seriamente perjudicial para el

medio ambiente. Este isótopo entra en el aire desde las plantas de energía nuclear, donde se forma durante el procesamiento del uranio y el plutonio. Los accidentes en

las plantas nucleares han provocado la emisión de grandes cantidades de yodo radioactivo al aire.

El yodo presenta actividad frente a bacterias, mohos,

levaduras, protozoos y muchos virus y, de hecho, de todos los preparativos antisépticos adecuados para su uso directo en los seres humanos y animales, y sobre

los tejidos, sólo el yodo es capaz de matar todas las clases de agentes patógenos: bacterias gram-positivas y bacterias gram negativas, micobacterias, hongos,

levaduras, virus y protozoos.

La mayoría de las bacterias mueren en un lapso de 15 a 30 segundos a partir del contacto.

Junto con el magnesio y el selenio, el

yodo es uno de los minerales que más faltan en nuestros cuerpos.

Los síntomas de la deficiencia de yodo incluyen, calambres musculares,

manos y pies fríos la tendencia al aumento de peso, mala memoria, estreñimiento depresión y dolores de cabeza, edema, mialgias, debilidad, piel seca, uñas quebradizas.

Las fuentes incluyen la mayoría de productos del mar (pescado de mar, mariscos, especialmente ostras), sal marina sin refinar, algas y otras hierbas (o algas) de mar, caldo de pescado, mantequilla,

piña, alcachofas, espárragos, vegetales verdes y huevos.

Algunos vegetales, como la col y la espinaca, pueden bloquear la absorción de yodo cuando se comen cru-

dos o sin fermentar, y se llaman bociógenos.

Una vez que entendemos que el yodo es un excelente antiviral, antibacteriano, anti-

hongos, antimoho, y antiagente de levadura empezamos a vislumbrar el error catastrófico que se hizo en sustituir los antibióticos farmacéuticos por el yo-

do.

Los antibióticos no matan la levadura, pero sí pueden matar a la gente en ocasiones.

No sólo algunos antibióticos au-

mentan el riesgo de muerte cardiaca súbita, sino que a veces llegan a comprometer el hígado y hacerlo fallar. A pesar del uso cada vez mayor de antibióticos, el Centro

Nacional de Enfermedades Infecciosas y los Centros para el Control de Enfermedades anunciaron que la tasa de mortalidad por enfermedades infecciosas en Esta-

dos Unidos aumentó en más del 50% entre 1980 y 1992, lo que lo convierte en la tercera causa de muerte.

Los estudios han documentado la

asociación entre el aumento de las tasas del uso de antimicrobianos y el desarrollo de infecciones resistentes, por lo tanto los médicos que prescriben antibióticos irracionalmente deben ser repre-

didados. Hay un creciente consenso entre los especialistas en enfermedades infecciosas, epidemiólogos y expertos en control de los Estados Unidos y Europa sobre el lado oscuro del uso de antibióticos.

En la forma correcta, el yodo es el campeón medicinal de peso pesado de cada madre, ya que puede salvar a un niño donde los antibióticos, a menudo hoy en día, no lo hará.

Según varios estudios, los obstetras y

ginecólogos prescriben 2.645,000 recetas de antibióticos cada semana. Los internistas prescriben 1.416 millones por semana. Esto da un total de 211.172,000 rece-

tas anualmente en los Estados Unidos, sólo en estas dos especialidades. Los pediatras prescriben más de \$500 millones de antibióticos al año sólo por una condición: in-

fecciones del oído.

Sin embargo, la povidona yodada tópica (PVP-I) es tan eficaz como el ciprofloxacino tópico, con una ventaja superior de no tener resistencia in vitro a

las drogas y el beneficio añadido de la reducción del costo de tratamiento. Muchas mujeres se encuentran con que después de tomar antibióticos, tienen infecciones vaginales por hongos

(porque se ha perdido su equilibrio bacteriano normal). Los antibióticos provocan infecciones por hongos y levaduras, y por lo tanto, con el tiempo se verá como una causa adicional de cán-

cer, ya que cada vez más oncólogos y más personas están viendo levaduras e infecciones por hongos como parte integral del cáncer y su causa.