

Συστήνεται η λήψη συμπληρώματος

Η ανεπάρκεια ιωδίου κάνει κακό στη γυναικεία γονιμότητα

Δημοσίευση: 12 Ιαν 2018, 08:36 | Τελευταία ενημέρωση: 12 Ιαν 2018, 08:36



Η ανεπάρκεια ιωδίου φαίνεται να έχει αρνητική επίδραση στην γυναικεία γονιμότητα, σύμφωνα με αμερικανική μελέτη που δημοσιεύεται στο επιστημονικό έντυπο Human Reproduction.

Το ιώδιο, ένα μεταλλικό στοιχείο που συντελεί στη ρύθμιση του μεταβολισμού, εμπεριέχεται στα θαλασσινά, το αλάτι, τα γαλακτοκομικά προϊόντα και σε μερικά φρούτα και λαχανικά.

Ερευνητές του Εθνικού Ινστιτούτου Παιδικής Υγείας και Ανθρώπινης Ανάπτυξης των ΗΠΑ, με επικεφαλής τον Δρ Τζέιμς Μάιλς, μελέτησαν 467 αμερικανίδες που προσπαθούσαν να μείνουν έγκυες, και παρατήρησαν ότι εκείνες που είχαν μέτρια έως σοβαρή ανεπάρκεια ιωδίου είχαν 46% λιγότερες πιθανότητες να κυοφορήσουν κατά τη διάρκεια κάθε εμμηνορρυσιακού κύκλου, συγκριτικά με εκείνες που είχαν επάρκεια

ιωδίου.

«Ακόμα και εκείνες με ήπια ανεπάρκεια ιωδίου είχαν δυσκολίες επίτευξης κύησης», σημειώνει ο Δρ Μάιλς.

Και συμπληρώνει ότι «όσες γυναίκες σκέφτονται να κάνουν παιδί ενδεχομένως να πρέπει να πάρουν ιώδιο».

Ο Δρ Τομερ Σινγκε, διευθυντής Αναπαραγωγικής Ενδοκρινολογίας και Υπογονιμότητας στο Νοσοκομείο Lenox Hill της Νέας Υόρκης, σχολιάζει ότι «η δυτική διατροφή άλλαξε τις τελευταίες δεκαετίες και η επικράτηση της φυτοφαγίας έχει συντελέσει σε μείωση των καταναλισκόμενων ποσοτήτων ιωδίου. Δεδομένου ότι η διατροφή είναι ο κύριος τρόπος πρόσληψης ιωδίου, συμβουλευόμαστε τις γυναίκες να λαμβάνουν διατροφικά συμπληρώματα που περιέχουν ιώδιο τουλάχιστον τρεις μήνες πριν από την διαδικασία της σύλληψης».

Πράγματι από τη μελέτη προέκυψε ότι το 56% των γυναικών είχαν ανεπάρκεια ιωδίου, το 22% ήπια ανεπάρκεια, το 21% είχε μέτρια ανεπάρκεια και το 1,7% σοβαρή ανεπάρκεια.

Και ο Δρ Μάιλς υπενθυμίζει ότι, «οι απαιτήσεις του οργανισμού σε ιώδιο αυξάνονται κατά τη διάρκεια της κύησης και το έμβρυο εξαρτάται από το ιώδιο για να παράγει τις ορμόνες του θυρεοειδή αδένος και για να έχει ομαλή εγκεφαλική ανάπτυξη».

Μαίρη Μπιμπή
health.in.gr