



COMPLEMENTOS NUTRICIONALES

YODO



En este ebook sobre el Yodo procedente del alga Kelp vamos a desgranar los siguientes conceptos:

¿Qué es el Yodo?

Funciones del Yodo

Fuentes naturales de Yodo

¿Qué es el alga Kelp?

Propiedades y Beneficios del alga Kelp

- 1. Kelp y tiroides**
- 2. Kelp para adelgazar**
- 3. Kelp para la mujer**
- 4. Kelp para el cuidado de la piel**

¿Cómo tomar las algas Kelp?

¿Cómo elegir suplementos a base de algas Kelp?

Efectos secundarios y contraindicaciones del alga Kelp

Exclusión de responsabilidades

Hivital Labs, SL entrega información científica relacionada con aspectos relevantes en salud pública acerca de factores dietéticos, ingredientes alimenticios y suplementos nutricionales para el público en general. Esta información se entrega con el entendimiento y aceptación por parte de los lectores que ni Hivital Labs, SL ni la imprenta están entregando consejos de naturaleza médica, psicológica o nutricional.

La información no debe ser usada para reemplazar la consulta con profesionales de las áreas de cuidado de salud o de nutrición.

La información entregada en relación a factores y suplementos dietéticos, contenida en estas publicaciones y en nuestro sitio Web, www.hivital.com, no cubre todos los usos, acciones, precauciones, efectos secundarios, e interacciones posibles. No debe ser considerado como consejo nutricional o médico para resolver problemas individuales.

Hivital Labs, SL no asume ninguna responsabilidad legal por las acciones individuales u omisiones que se derivan del uso de esta información.

¿Qué es el Yodo?

El Yodo es un oligoelemento halógeno que se encuentra en formas de sales de Yodo en las rocas.

Llega al ser humano a través de la erosión de las rocas que dispersa el Yodo en el medio ambiente. Una vez está en suspensión, precipita en el suelo y se retiene en las plantas que posteriormente consumen los herbívoros a través del pasto. El Yodo en suspensión también acaba llegando al mar.

El ser humano absorbe el Yodo a través de la alimentación.

Funciones del Yodo

Entre las muchas funciones del Yodo destaca su relación con el funcionamiento tiroideo, que a su vez condiciona aspectos orgánicos como:

- El metabolismo energético mitocondrial.
- La oxidación celular.
- La termorregulación.
- El metabolismo de los macronutrientes.
- La retención de nitrógeno.

El Yodo también es un elemento importante en el desarrollo y en la maduración de los órganos, de ahí también su énfasis en el consumo durante el embarazo para la salud del feto.

La deficiencia de Yodo genera una alteración elemental en el funcionamiento de la glándula tiroides conocida como Hipotiroidismo.

El déficit de Yodo puede conducir a una disminución de la producción de dos hormonas: triyodotironina (T3) y tiroxina (T4), lo que puede conducir al Hipotiroidismo.

Por otro lado, un consumo excesivo de Yodo puede conducir a una sobre-estimulación de la glándula tiroides que haga que produzca un exceso de hormonas tiroideas, desencadenando en Hipertiroidismo.

Fuentes naturales de Yodo

Las especies marinas, como las algas, el pescado y los crustáceos son el grupo de alimentos con mayor contenido en Yodo, gracias a que el mar termina conteniendo grandes cantidades de este elemento, que se retienen en las especies que viven en este medio y que luego consumimos en nuestra alimentación.

Especial mención a las algas por ser el grupo de especies marinas con mayor contenido de Yodo natural, entre las que destaca el alga Kelp.

La sal de mesa actualmente es el alimento que los gobiernos han elegido para paliar el déficit en Yodo entre la población. Por ello, la sal común se fortifica con Yodo, dando lugar a la sal yodada.

El agua de consumo humano también contiene sales de Yodo, mayormente procedentes de las soluciones sanitizantes y yodóforos con los que se trata para potabilizarla.

¿Qué es el alga Kelp?

El alga Kelp es la especie de alga marina que más cantidad de Yodo natural contiene. Crece en las zonas poco profundas del litoral de la Patagonia y es de color pardo, de estructura plana y alargada.

Este tipo de alga se consume en abundancia en países asiáticos como en China y Japón, en los que existe gran tradición de incorporar algas a su dieta, con el fin de hacerla más saludable y vital.

El alga Kelp crece cerca de la superficie del mar, lugar donde absorbe la luz del sol que necesita para realizar la fotosíntesis, lo que le otorga un característico color verdoso.

Si tuviéramos que definir a qué saben las algas Kelp, podríamos decir que saben a mar, lo que se debe a su elevado contenido en Yodo, Calcio y otras vitaminas y minerales además de nutrientes como la fibra, perfecta para hacer frente al estreñimiento y mantener el organismo libre de toxinas y sustancias nocivas.

Propiedades y Beneficios del alga Kelp

La variada composición del alga Kelp incluye a 30 minerales y es rica en Yodo, Calcio, Silicio y Azufre.

Además, se caracteriza por contener:

- **Hidratos carbono de bajo índice glucémico**

Aunque aportan un mayor número de hidratos de carbono que de proteína (en concreto 8,3 gramos de hidratos y 1,6 g de proteínas por 100 gramos), estos son de bajo índice glucémico, por lo que evitan los picos de azúcar en sangre.

Además, la proteína contenida en esta alga es vegetal y de alto valor biológico, lo que se traduce en que es rica en aminoácidos esenciales.

- **Minerales**

Las algas Kelp, además de Yodo, son una fuente de Potasio, Hierro, Calcio y Magnesio, a los que hay que sumar Sodio, Fósforo, Cobre, Zinc, Manganeseo, Boro y Cloro.

En cuanto al Yodo es un mineral determinante para controlar la glándula tiroidea pero además es fundamental para el adecuado funcionamiento del sistema nervioso y del cerebro, y la hidratación de la piel, retrasando la aparición de arrugas.

Su contenido en Calcio ayuda a fortalecer los huesos, por lo que tomar algas Kelp es una buena medida en la etapa de la menopausia.

- **Vitaminas**

Las algas Kelp son muy ricas en vitaminas como la A, C, D, E, K y el complejo B. Esto justifica que proteja los órganos y la piel del ataque de los radicales libres, combatiendo la oxidación celular, a la formación de manchas y al desarrollo de alteraciones en el ADN celular.

- **Fibra**

Su alta concentración en Alginato, ayuda a regular el tránsito intestinal, dando solución a problemas de estreñimiento cuando se incluye en la dieta.

- **Agua**

Su elevado contenido en agua se asemeja al de la piña o la alcachofa, por lo que estas algas están consideradas como un diurético natural, ayudando al óptimo funcionamiento de los riñones, depurando el organismo de sustancias tóxicas y limpiando y purificando las arterias.

Tales elementos son esenciales para la salud, formando parte de los huesos, músculos, dientes, sangre, células nerviosas y tejidos blandos y además ejercen de catalizadores de diversas reacciones del organismo, siendo determinantes para la producción de hormonas.

Los principales beneficios del alga Kelp son:

- Como hemos visto es una excelente fuente de vitaminas, minerales y oligoelementos.
- Controla el colesterol.
- Reduce el estrés y la fatiga.
- Ayuda a controlar el peso, mejorando nuestro metabolismo.
- Limpia y purifica las arterias.
- Regula el funcionamiento de la glándula tiroidea.
- Reduce las flatulencias.
- Protege contra los efectos de las radiaciones y los metales pesados.
- Es rica en fibra, por lo que combaten el estreñimiento.

Las propiedades y los beneficios del alga Kelp se basan en el efecto combinado de las vitaminas, minerales, oligoelementos y aminoácidos que contiene, y se ha demostrado que tiene efectos muy positivos en patologías y trastornos como:

- **Artritis:** El alga Kelp ayuda a reducir la inflamación de tejidos, aliviando y mitigando los síntomas del reumatismo y artritis reumatoide.

- Calambres
- Reumatismo
- Depresiones
- Estrés
- Fatiga
- Resfriado común
- Uñas quebradizas: Fortalece las uñas y previene la pérdida de cabello cuando el folículo capilar aún está vivo.
- Psoriasis
- Anemia
- Esterilidad prematura
- Diurético: Resulta muy beneficioso para la vejiga irritada, ayudando a eliminar las bacterias dañinas, reduciendo la retención de líquidos.
- Próstata: Reduce los problemas derivados de la hiperplasia benigna de próstata en hombres.

1. Kelp y tiroides

Aproximadamente el 80% de todo el Yodo en el organismo se localiza en la tiroides y su carencia puede provocar problemas de salud considerables.

Uno de los mayores beneficios que aporta el consumo de Kelp es que ayuda al tratamiento de la función tiroidea. En particular, combate el hipotiroidismo y optimiza el metabolismo.

Lo ideal es tomar Yodo a partir de una fuente libre y pura como es el alga Kelp.

Consumir este mineral es una estupenda alternativa a la ingesta de sal yodada, principalmente para aquellas personas que sufren presión arterial alta y han de reducir el consumo de sodio.

2. Kelp para adelgazar

El alga Kelp es también una extraordinaria ayuda para tratar el sobrepeso, dado que además de ser baja en grasas y calorías, ralentiza la absorción de grasas en el intestino.

El alga Kelp contiene Alginato, una fibra natural, que bloquea la absorción de grasas. Existen numerosos estudios que sugieren la posibilidad de que el alga Kelp detenga la absorción de grasas en el intestino en un 75%.

3. Kelp para la mujer

El alga Kelp puede convertirse en uno de los alimentos de referencia para las mujeres debido a su concentración en Hierro, Potasio y Calcio que hace de él un candidato ideal para ayudar en períodos demandantes como la menstruación, el embarazo y el postparto.

Además contiene Ácido Fólico, una vitamina imprescindible para el correcto desarrollo del feto en las primeras etapas del embarazo.

4. Kelp para el cuidado de la piel

El alga Kelp ayuda a prevenir la pérdida de elasticidad de la piel a temprana edad gracias a sus propiedades antioxidantes.

Su contenido en minerales como el Calcio, el Magnesio y el Flúor, y vitaminas como la A, C y E, son claves para una piel sana y radiante.

El alga Kelp ayuda a regenerar y reparar las células que forman parte del tejido tópico.

¿Cómo tomar las algas Kelp?

La forma en la que tomar Kelp depende del tipo de suplemento:

- Si se elige Kelp en polvo, se puede sustituir la sal común, espolvoreándola sobre las comidas.
- En comprimidos, basta con tomar 1 comprimido al día junto con una comida.
- Si se elige Kelp fresca, se puede hidratar y añadir a ensaladas y salsas teniendo en cuenta que su sabor es salado e intenso.

La dosis diaria recomendada de Yodo es de 150 mcg diarios.

¿Cómo elegir suplementos a base de algas Kelp?

Los suplementos de Kelp que se comercializan están compuestos básicamente de dos tipos de especies de estas algas marinas:

- Laminaria Digitata
- Ascophyllum Nodosum

La última de estas especies es la mejor ya que cuenta con el mejor porcentaje en Ácido Algínico (20-26%), aparte del Yodo que ya hemos mencionado entorno a 1200 mg por kg de alga desecada.

Aparte, la Ascophyllum Nodosum contiene otros componentes llamados Florotaninos y Ascophyllan, con propiedades inmunoestimulantes capaces de actuar como agentes antivíricos y combatir las infecciones.

Es importante escoger suplementos que utilicen algas Kelp de cultivos ecológicos para garantizar que están libres de tóxicos.

En nuestro producto utilizamos alga Kelp ecológica procedente de Ascophyllum Nodosum.

Efectos secundarios y contraindicaciones del alga Kelp

Los productos y sustancias naturales pueden provocar efectos secundarios si se toman de manera inadecuada.

- El exceso de Yodo puede dar lugar a un desequilibrio de la tiroides.
- La sobredosis de Yodo conduce a un incremento del acné.
- Si estas algas se recolectan en una zona contaminada, pueden presentar toxicidad en arsénico. De ahí la importancia de que las algas sean ecológicas.

A nivel de contraindicaciones hay que tener precaución en estos casos:

- Si se es alérgico a las algas. Si una vez iniciado el consumo se nota alguna reacción alérgica, se debe abandonar su ingesta de inmediato.
- Las algas Kelp también tienen propiedades anticoagulantes y, como tal, no se deben tomar junto con fármacos anticoagulantes o con cualquier otro medicamento destinado a reducir la presión arterial sin consultar previamente con el médico.

Exclusión de responsabilidades

Hivital Labs, SL entrega información científica relacionada con aspectos relevantes en salud pública acerca de factores dietéticos, ingredientes alimenticios y suplementos nutricionales para el público en general. Esta información se entrega con el entendimiento y aceptación por parte de los lectores que ni Hivital Labs, SL ni la imprenta están entregando consejos de naturaleza médica, psicológica o nutricional.

La información no debe ser usada para reemplazar la consulta con profesionales de las áreas de cuidado de salud o de nutrición.

La información entregada en relación a factores y suplementos dietéticos, contenida en estas publicaciones y en nuestro sitio Web, www.hivital.com, no cubre todos los usos, acciones, precauciones, efectos secundarios, e interacciones posibles. No debe ser considerado como consejo nutricional o médico para resolver problemas individuales.

Hivital Labs, SL no asume ninguna responsabilidad legal por las acciones individuales u omisiones que se derivan del uso de esta información.



HIVITAL FOODS

Tel: (+34) 935 069 225

Whatsapp: (+34) 608 506 679

Email: hi@hivital.com