نقص اليود يؤدي إلى القزامة وتأخر النمو

حذّر المعهد الاتحادي الألماني لتقييم المخاطر من "أن نقص عنصر اليود يُمكن أن يتسبب فى حدوث مخاطر صحية جسيمة، كالإصابة بالقزامة أو تأخر النمو الجسماني أو التطور الذهني".

وأضاف" أن نقص هذا العنصر لدى المرأة الحامل يُعرّض الجنين لخطر الإصابة بتشوهات وقد يؤدي أيضاً إلى إجهاض الحمل، مع العلم بأنه غالباً ما يُصاب الأطفال حديثو الولادة بقصور في وظيفة الغدة الدرقية، ويزداد لديهم خطر الوفاة أيضاً نتيجة الإصابة بنقص هذا العنصر".

أما عن العواقب الناتجة عن نقص هذا العنصر لدى البالغين، أوضح المعهد الاتحادي أن هذا الأمر يتسبب في إصابتهم بتضخم في الغدة الدرقية، مصحوباً بتكوّن عقد أو دونها.

لافتاً إلى أنهم غالباً ما يُصابون أيضاً ببعض اضطرابات الغدة الدرقية، التي لا يُمكن رؤيتها والمعروفة باسم (قصور الغدة الدرقية)، التي تكون مصحوبة بالطبع بنقص في إفراز الهرمونات.

وللوقاية من هذه المخاطر، شددّ المعهد على ضرورة إمداد الجسم بكميات وفيرة من هذا العنصر من خلال تناول الأطعمة المحتوية عليه.

ولهذا الغرض ينصح المعهد الألمانى بتناول الألبان ومنتجاتها بشكل يومي، وكذلك الأسماك البحرية بمعدل مرة إلى مرتين أسبوعياً، وأوصى المعهد أيضاً باستخدام الملح المعالج باليود في الطعام، مؤكداً أنه يُفضل شراء الأطعمة، التى يتم تصنيعها باستخدام هذه

النوعيات من الملح.

وبشكل عام أوضح المعهد" أن احتياج كل إنسان لعنصر اليود يتحدد وفقاً للعديد من العوامل كالمرحلة العمرية له مثلاً".