



Público

26-08-2013

Periodicidade: Diário

Classe: Informação Geral

Âmbito: Nacional

Tiragem: 51453

Temática: Saúde

Dimensão: 636

Imagem: S/Cor

Página (s): 1/8

Direcção-Geral da Saúde recomenda iodo a grávidas

Mulheres aconselhadas a tomar iodo ainda antes de engravidarem

Iodeto de potássio vai ser vendido nas farmácias em comprimidos. É recomendado a todas as mulheres que apresentem carências e que tencionem engravidar, já estão grávidas ou a amamentar

Saúde
Alexandra Campos

As mulheres que estão a planear engravidar, as grávidas e as mães que amamentam os seus bebés vão ser aconselhadas pelos médicos a tomar um suplemento de iodo diariamente, caso apresentem carências deste elemento. "As mulheres em pré-concepção, grávidas ou a amamentar devem receber um suplemento diário de iodo sob a forma de iodeto de potássio (150 a 200 microgramas), desde o período preconcepcional, durante toda a gravidez e enquanto durar o aleitamento materno exclusivo, pelo que deverá ser prescrito o medicamento com a substância activa de iodeto de potássio na dose devidamente ajustada", refere uma orientação clínica da Direcção-Geral da Saúde a que o PÚBLICO teve acesso e que deverá ser hoje publicada na página da Internet daquele organismo.

Com esta medida, a DGS pretende que todas as mulheres tenham uma adequada reserva de iodo ainda antes da concepção (três meses de antecedência), de preferência, e que, em situações de risco, tomem este suplemento logo início da gravidez. "É uma importante medida de saúde pública que está em preparação desde 2011", destaca o director-geral da Saúde, Francisco George. Não avançou mais cedo, explica, porque foi necessário aprovar um medicamento que necessita de receita médica e que vai ser vendido nas farmácias a partir de 1 de Setembro.

É durante a gravidez que a carência de iodo "envolve maior risco, pois, como tem sido demonstrado, pode levar a alterações cognitivas nas crianças com diminuição do seu quociente de inteligência", justificam os especialistas que assinam a orientação da DGS. "O iodo é muito importante no desenvolvimento do cérebro e maturação do feto, principalmente até às 20 semanas de gestação", explica Almerinda Pereira, presidente da Secção de Neonatologia da Sociedade Portuguesa de Pediatria, que fez parte do grupo de trabalho. A médica recorda, a propósito, a importância da introdução da suplementação com ácido fólico nas grávidas, há alguns anos: "Diminuíram significativamente os



O iodeto de potássio vai custar entre 3,64 e 4,10 euros e cada embalagem dará para dois meses

Perguntas e respostas

Necessidades diárias de iodo vão aumentando até à idade adulta

Quais são as necessidades diárias de iodo?

As necessidades diárias de iodo variam ao longo do ciclo de vida, explica a DGS. Nas crianças entre 0 e 5 anos, estão recomendadas 90 microgramas por dia, enquanto entre os 6 e os 12 anos a dose diária ideal sobe para 120; os adolescentes e os adultos necessitam de 150 microgramas/dia e as grávidas e lactantes, 250.

Por que é que as pessoas podem ter graves carências de iodo?

As deficiências graves resultam sobretudo de dietas inadequadas. A consequência é o hipotiroidismo que tem repercussões graves durante o crescimento e também na vida adulta.

Por que motivo é que as necessidades são maiores durante a gravidez?

Porque durante a gravidez a

necessidade de tiroxina (uma das hormonas tiroideias) aumenta, para manter o normal metabolismo da mulher, tal como aumenta a depuração renal. O feto depende da transferência materna até às 20 semanas de gestação, dado que só consegue sintetizar hormonas tiroideias de forma significativa a partir do meio da gravidez.

Quais são as consequências da carência de iodo?

Pode provocar um inadequado desenvolvimento cognitivo ou comportamental, além de outros efeitos nocivos, do qual o mais grave é o cretinismo (deficiência mental provocada por hipotiroidismo).

Se uma mulher já estiver a meio de gravidez ainda vai a tempo de iniciar a suplementação de iodo?

Apesar de o feto ser particularmente vulnerável às

alterações provocadas pelas deficiências de iodo numa fase precoce da gestação, as grávidas podem a qualquer momento começar a ingerir o suplemento.

As crianças que são alimentadas com substitutos de leite materno necessitam deste suplemento?

Em princípio não, porque já recebem a dose recomendada através da fortificação da fórmula para lactentes.

Há contra-indicações?

Sim. Os médicos devem contabilizar a quantidade de iodo consumido pelas grávidas e mulheres a amamentar que já ingerem suplementos vitamínicos por indicação clínica (gravidezes gemelares, por exemplo) para evitar o risco de exceder a dose recomendada. E o iodeto de potássio pode estar contra-indicado nas mulheres com patologia da tiróide.

defeitos do tubo neural." "Cada vez nascem menos crianças e temos de prevenir ao máximo eventuais atrasos no desenvolvimento", nota.

Comparticipação em estudo

É do senso comum que o iodo se obtém através da dieta, em alimentos como o peixe e produtos lácteos. Mas a dieta não parece ser suficiente em Portugal, onde o consumo de iodo é inferior ao ideal, a crer em vários estudos realizados. As carências são conhecidas desde há algum tempo, mas foi um estudo de base populacional divulgado em 2010 (com uma amostra de 3631 grávidas em 17 maternidades do interior, litoral e regiões autónomas) que permitiu perceber a real dimensão do problema: apenas 17% das mulheres tinham valores de iodo inferiores aos recomendados pela Organização Mundial de Saúde. A situação nas regiões autónomas era ainda pior: na Madeira, mais de 90% das grávidas apresentavam valores inadequados e, nos Açores, essa proporção era ainda superior. Um estudo anterior (2008) realizado na região do Minho tinha já demonstrado também que as mulheres em idade fértil e as grávidas apresentavam deficiência de iodo.

O iodeto de potássio vai estar disponível nas farmácias a preços que oscilam entre os 3,64 e os 4,10 euros, em embalagens de 50 e 56 comprimidos, que dão para cerca de dois meses. O pedido de participação deste medicamento que é produzido pelo laboratório português Bial ainda está a ser apreciado, mas tudo indica que será aprovado no escalão B (37%). A Bial já comercializa este fármaco em Espanha desde há cerca de quatro anos, explica o director-geral para Portugal do laboratório, José Redondo.

Mas a orientação agora divulgada pela DGS é "eventualmente temporária". O passo seguinte será assegurar a utilização universal de sal iodado (20-40 miligramas de iodo por quilo de sal) em vez do sal habitualmente usado na cozinha, uma prática que já é corrente em muitos países e que eliminará, no futuro, a necessidade de suplementação específica na gravidez e lactação. A DGS também vai estudar o teor de iodo em vários alimentos, porque isso difere de país para país e essa avaliação não está feita em Portugal.