



Los cuatro nutrientes clave ausentes en las dietas mundiales

Description

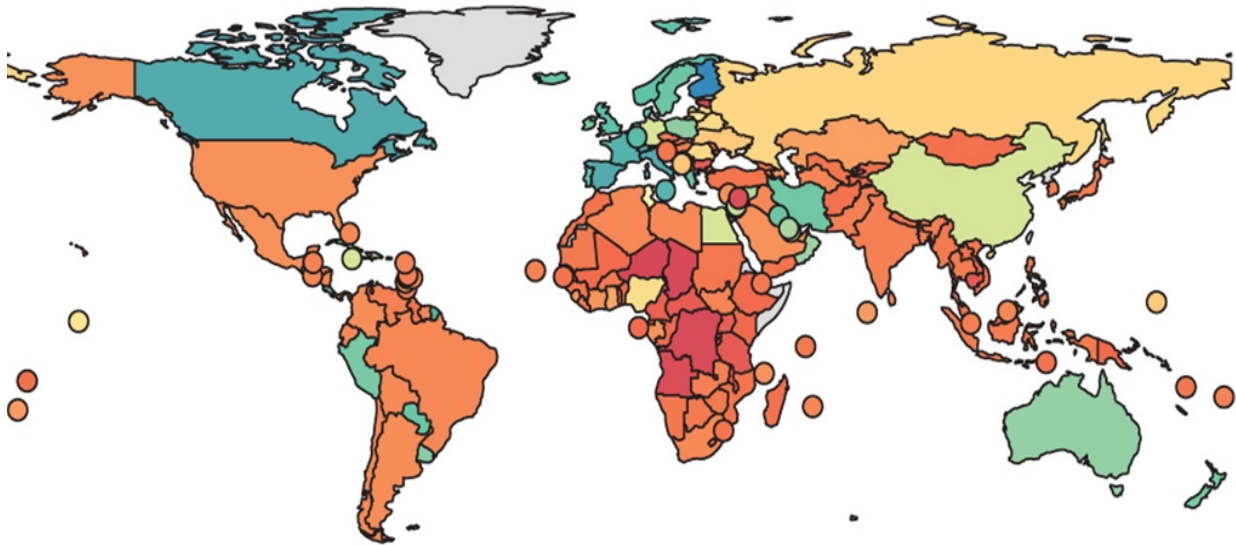
Estudios recientes indican que cuatro nutrientes clave ausentes en las dietas globales afectan el desarrollo adecuado de funciones metabólicas, inmunológicas y estructurales en el cuerpo humano.

CONTENIDOS

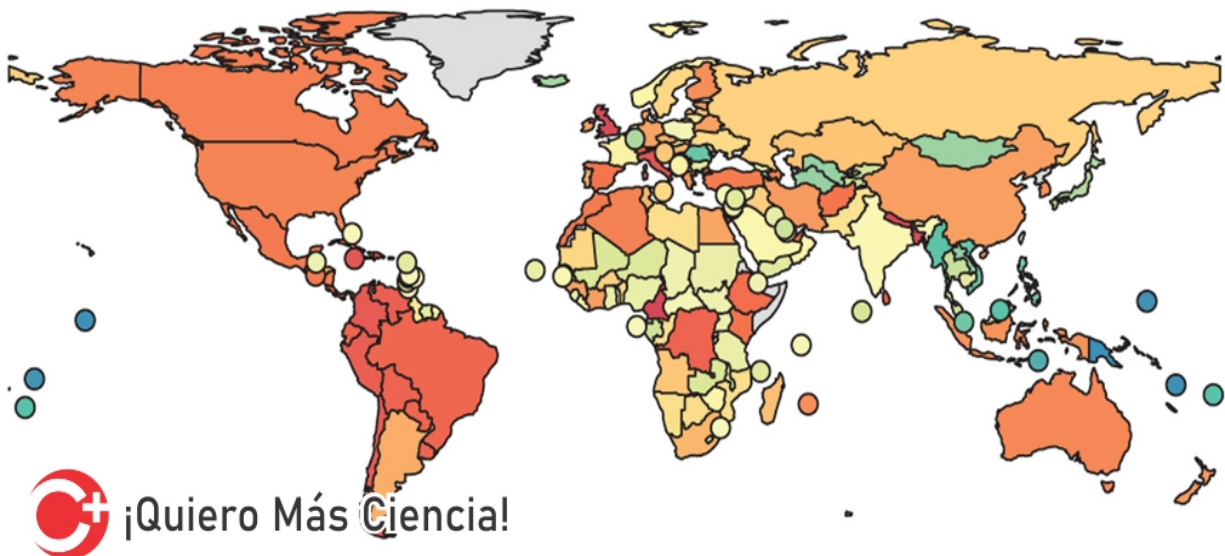
Las deficiencias nutricionales afectan a dos tercios de la población mundial

Un reciente estudio, basado en datos de la Base de Datos Dietética Mundial, revela que más del 60% de la población mundial sufre de deficiencias en cuatro micronutrientes clave. Según la investigación, realizada por expertos de la Escuela de Salud Pública TH Chan de Harvard y la Universidad de California en Santa Bárbara, esta falta de nutrientes afecta a personas de todas las edades y niveles socioeconómicos. La investigación se centró en la ingesta de yodo, [vitamina E](#), calcio y hierro, esenciales para el funcionamiento del cuerpo humano. “Estos resultados son alarmantes”, afirma **Ty Beal, científico de alimentos de GAIN**.

Iodo: 5.1 billones (68%)



Vitamina E: 5 billones (67%)



Los cuatro nutrientes clave ausentes, identificados en el estudio global, afectan principalmente a personas de bajos ingresos, aumentando el riesgo de malnutrición y problemas de salud crónicos.

Yodo, uno de los cuatro nutrientes clave ausentes

El yodo, fundamental para la producción de la hormona tiroxina, que regula el metabolismo celular, es el nutriente más deficiente en las dietas globales, afectando al 68% de la población. El cuerpo lo necesita para mantener el correcto funcionamiento del corazón, el desarrollo cerebral y el control del peso corporal. Este micronutriente se encuentra principalmente en los mariscos y productos lácteos. La falta de yodo en la dieta puede provocar problemas de salud significativos, como trastornos tiroideos. El estudio señala que este déficit es global,

afectando tanto a países de altos como bajos ingresos.

Vitamina E: la importancia de defender al cuerpo de infecciones

La [vitamina E](#) es el segundo nutriente en la lista de deficiencias, con un 67% de la población mundial afectada. Esta [vitamina](#) es esencial para la protección del cuerpo [contra infecciones](#) y para la transmisión de señales entre las células. Se encuentra en alimentos como los frutos secos, las semillas y los huevos. **“El déficit de vitamina E es preocupante, ya que compromete las funciones celulares y el sistema inmunológico”, destaca Christopher Golden, epidemiólogo de la Universidad de Harvard.** El estudio mapea cómo estas deficiencias varían por región, pero se mantienen a nivel mundial.

Te Puede Interesar:

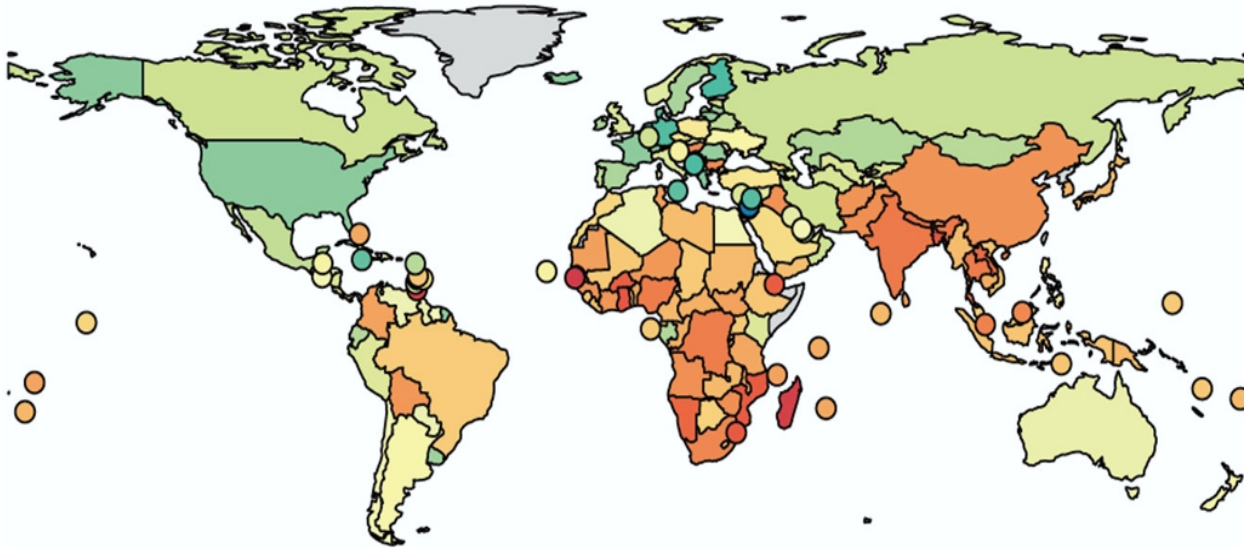
Calcio: vital para los huesos y el sistema muscular

La deficiencia de calcio es un problema común en el 66% de la población mundial. Este mineral es esencial para mantener huesos y dientes fuertes, así como para asegurar el buen funcionamiento del sistema nervioso y muscular. Los investigadores utilizaron modelos estadísticos avanzados para identificar estas carencias, basándose en datos de 185 países. **“Los datos sugieren que gran parte de la población no consume suficiente calcio a través de productos lácteos y vegetales”, explica Beal.** Las consecuencias pueden ser graves, ya que una dieta baja en calcio puede aumentar el riesgo de osteoporosis y fracturas óseas.

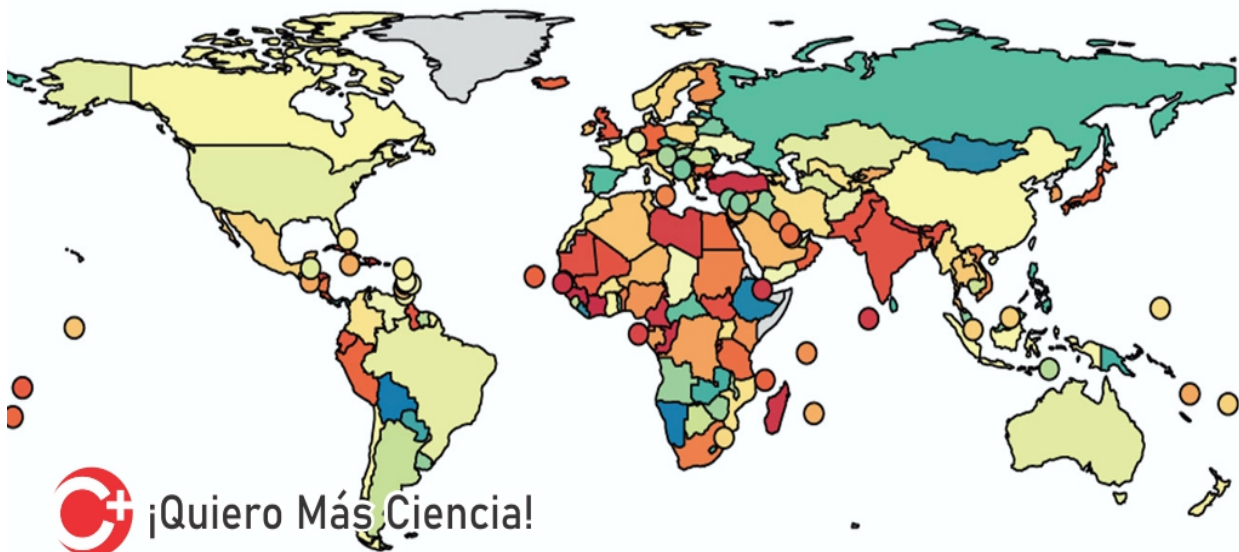
El hierro, el último de los cuatro nutrientes clave ausentes

El hierro es el cuarto micronutriente clave con un déficit global, afectando al 65% de las personas. Este mineral es esencial para la producción de hemoglobina, la proteína encargada de transportar el oxígeno por todo el cuerpo. Los investigadores identificaron que muchas personas, especialmente en regiones en desarrollo, no ingieren suficiente hierro en sus dietas. **“La falta de hierro puede desencadenar fatiga crónica, dolores de cabeza y problemas cognitivos”, añade Golden.** El estudio destaca la necesidad de un mayor enfoque en mejorar la disponibilidad de alimentos ricos en hierro, como la carne roja, el hígado y los frijoles.

Calcio: 5 billones (66%)



Hierro: 4.9 billones (65%)



Según los expertos, los cuatro nutrientes clave ausentes en la dieta influyen directamente en la capacidad del cuerpo para combatir infecciones y mantener un equilibrio metabólico saludable.

Para seguir pensando

Este estudio representa una llamada de atención para reconsiderar la importancia de [una dieta balanceada](#) a nivel global. A pesar de los avances en la fortificación de alimentos y suplementos, las deficiencias nutricionales siguen siendo un problema generalizado. Los investigadores esperan que estos hallazgos impulsen políticas más efectivas para mejorar la nutrición a nivel poblacional, identificando las áreas más críticas. **“Es esencial que los responsables de políticas públicas tomen medidas inmediatas para abordar estas deficiencias y mejorar la salud global”**, concluye Beal. Los resultados subrayan la necesidad urgente de una mejor educación nutricional y

acceso a alimentos ricos en micronutrientes.