



# Respuesta a la Carta al editor

## Nitratos dietarios y su impacto en la salud humana

*Response to the Letter to the editor*  
*Dietary nitrates and its impact on human health*

*Resposta à Carta ao editor*  
*Nitratos dietéticos e o seu impacto na saúde humana*

<https://doi.org/10.35454/rncm.v4n1.232>

Estimada editora:

Reciba un cordial saludo de nuestra parte. Escribimos esta carta en respuesta a la carta de los doctores Edgar García Torres y Fernanda Elizabeth Rodríguez Rodríguez, enviada el 9 de noviembre de 2020. Queremos agradecer a los doctores García y Rodríguez el interés que han mostrado sobre nuestra publicación “nitratos y nitritos, la doble cara de la moneda”. Para nosotros es muy importante recibir aportes que contribuyan al enriquecimiento del debate alrededor de este tema.

Queremos informar que hemos tomado en cuenta sus valiosos aportes; no obstante, queremos precisar en un asunto, por lo cual, retomamos el siguiente apartado: “sumado a lo anterior, en todo el documento no se observa ninguna mención sobre los efectos negativos en la función tiroidea como consecuencia de la exposición a nitratos; sin embargo, existe literatura que indica el desarrollo de hipotiroidismo ante una dieta vegana en niños”.

El resumen citado para sustentar este enunciado afirma que hay un alto riesgo de hipotiroidismo en quienes siguen una dieta vegana, lo cual se expone mediante los casos particulares de dos menores que presentaban alteraciones en su función tiroidea<sup>(1)</sup>. No obstante, en ningún momento se hace alusión a que los desenlaces presentados se dieron como consecuencia de la ingesta de nitrato; por el contrario, indican claramente que, en una dieta vegana, el hipotiroidismo está asociado con la deficiencia de yodo, siendo este un fenómeno que se presenta principalmente por la exclusión de fuentes dietarias de este nutriente, como los lácteos, mariscos, algas y sal yodada; todo esto es consecuencia, a su vez,

de dietas veganas mal planificadas, que no cuentan con la asesoría de expertos en el área, como los dietistas, asunto que también se destaca en el documento<sup>(1)</sup>. En este sentido, en uno de los menores se encontró, además, deficiencias de hierro y vitamina B12, que tampoco pueden adjudicarse al aporte de nitrato de una dieta vegana.

Asimismo, tras la suplementación con yodo, la función tiroidea se normalizó, lo que confirma lo que indican otros estudios en el área: al parecer, los efectos del nitrato y otros compuestos de los vegetales sobre la función tiroidea pueden ser dependientes de la ingesta de yodo, siendo más marcados en quienes presentan una deficiencia nutricional<sup>(2)</sup>. Del mismo modo, la Academia de Nutrición y Dietética de los Estados Unidos (AND), en su postura oficial sobre las dietas vegetarianas, afirma que el efecto de algunas sustancias de los vegetales en cuanto a la insuficiencia tiroidea no debe generar preocupación, siempre y cuando la ingesta de yodo sea suficiente; además, informa que la deficiencia de este mineral en una dieta vegana se asocia principalmente con la exclusión de fuentes alimentarias y a una suplementación inadecuada<sup>(3)</sup>.

Finalmente, una revisión sistemática que comparó la influencia de las dietas veganas, vegetarianas y omnívoras en la ingesta de yodo, encontró que tanto vegetarianos como veganos sí pueden presentar un riesgo incrementado de deficiencia de este mineral, especialmente cuando no se consumen algas o suplementos<sup>(4)</sup>. Asimismo, indica que las concentraciones de yodo en sujetos veganos se asocian, principalmente, con su ingesta dietaria, que, por diferentes razones, puede ser inadecuada.

En conclusión, a partir del resumen citado, no es posible inferir que es específicamente el aporte de nitrato de



la dieta vegana el que conduce a trastornos tiroideos. De modo contrario, nos unimos a la postura de la AND, que declara que las dietas vegetarianas y veganas, planificadas de manera adecuada, son saludables y nutricionalmente adecuadas<sup>(3)</sup>.

Agradecemos el interés en el tema y la participación dentro de la discusión.

Cordialmente,

**Mateo Londoño Pereira**

Escuela de Nutrición y Dietética, Universidad de Antioquia. Medellín, Colombia.

**Briana Gómez Ramírez**

Grupo de Investigación en Alimentación y Nutrición Humana, Universidad de Antioquia. Medellín, Colombia.

**Referencias bibliográficas**

1. Brandt A, Cheung M, Sakka S, Ajzensztejn M, Hulse T. Awareness of the Risks of Acquired Iodine Deficiency in Strict Vegan Diets. ESPE Abstracts. 2018;89:P2-P411.
2. Bahadoran Z, Mirmiran P, Ghasemi A, Kabir A, Azizi F, Hadaegh F. Is dietary nitrate/nitrite exposure a risk factor for development of thyroid abnormality? A systematic review and meta-analysis. Nitric Oxide. 2015;47:65-76. doi: 10.1016/j.niox.2015.04.002.
3. Melina V, Craig WLS. Postura de la AND: Dietas Vegetarianas. Eatright [Internet]. 2016;1-11. (Consultado el 27 de noviembre 2020) Disponible en: <https://unionvegetariana.org/wp-content/uploads/2017/09/Postura-AND-2016.pdf>.
4. Eveleigh ER, Coneyworth LJ, Avery A, Welham SJM. Vegans, Vegetarians, and Omnivores: How Does Dietary Choice Influence Iodine Intake? A Systematic Review. Nutrients. 2020;12(6):1606. doi: 10.3390/nu12061606.