मां आयोडीन ले, तो बच्चे का आईक्यू बढ़ता है?

कुछ शोधकर्ताओं का निष्कर्ष है कि जब मांएं आयोडीन पूरक का सेवन करती हैं तो उनके बच्चे का आईक्यू बढ़ता है और इसलिए गर्भधारण से कुछ माह पहले से और स्तनपान की पूरी अवधि में महिलाओं को आयोडीन की पूरक खुराक का सेवन करना चाहिए। दूसरी ओर, कुछ शोधकर्ताओं का मत है कि इस मामले में प्रमाण अस्पष्ट हैं और हो सकता है कि आयोडीन की पूरक खुराक बच्चे के विकास पर प्रतिकूल असर डाले।

आयोडीन कई खाद्य पदार्थों में पाई जाती है और यह हमारे शरीर में थायरॉइड हारमोन बनाने में मदद करती है। मगर दुनिया के कई हिस्सों में खाद्यान्न में आयोडीन पर्याप्त मात्रा में नहीं पाई जाती। ऐसे देशों में नमक में आयोडीन मिलाकर इसकी पूर्ति की जाती है।

ऐसा माना गया था कि युनाइटेड किंगडम में आयोडीन की पूरक खुराक की ज़रूरत नहीं है। मगर 2013 में गर्भवती महिलाओं की पेशाब की जांच से पता चला था कि वहां दो-तिहाई महिलाओं में आयोडीन की थोड़ी कमी है और सबसे कम आयोडीन वाली महिलाओं के बच्चों का आईक्यू भी सबसे कम है।

अब बर्मिंगहैम विश्वविद्यालय के केट जॉली और उनके साथियों ने इस अध्ययन के आंकड़ों के आधार पर गणना करके बताया है कि यदि सारी महिलाएं गर्भधारण से तीन माह पहले से आयोडीन लेना शुरू करें और स्तनपान की पूरी अवधि में लेती रहें, तो प्रति बच्चा औसतन आईक्यू में 1.2 पॉइन्ट की वृद्धि होगी। इसके अलावा, आयोडीन की कमी से पीड़ित महिलाओं के बच्चों में तो आईक्यू में वृद्धि और भी ज़्यादा हो सकती है। जॉली का कहना है कि 1.2 पॉइन्ट औसत वृद्धि शायद बहुत कम लगे मगर जब पूरी आबादी की बात करेंगे तो यह उल्लेखनीय होगी। टीम का मत है कि सरकार के लिए यह खर्च कोई बहुत ज़्यादा नहीं होगा और उसकी तुलना में मिलने वाले लाभ काफी अधिक ही होंगे।

मगर सरे विश्वविद्यालय की मार्गरेट रेमैन जैसे शोधकर्ताओं का मत है कि आयोडीन और आईक्यू सम्बंधी फैसला किसी व्यापक और रैंडम अध्ययन के बाद ही हो सकता है। गौरतलब है कि रेमैन स्वयं 2013 के अध्ययन में शामिल थीं। उनका कहना है कि ऐसे अध्ययन सिर्फ उन इलाकों में हुए हैं जहां आयोडीन की बहुत कमी है। यूके जैसे जिन इलाकों में आयोडीन की कमी बहुत हल्के स्तर की है वहां आयोडीन शायद नुकसान भी कर सकती है क्योंकि आयोडीन की अधिक मात्रा थायरॉइड ग्रंथि को क्षति पहुंचा सकती है।

हमारे देश के लिए इस बहस का महत्व यह है कि हमारे यहां पूरे देश में आयोडीन युक्त नमक ही मिलता है। भारत जैसे बड़े देश में आयोडीन की कमी हर जगह एक ही जैसी नहीं होगी। तब क्या पूरे देश के लिए एक समान नीति ठीक है? ***(स्रोत फीचर्स)***