



IODIO E TIROIDE

La tiroide garantisce una corretta sintesi ormonale se può disporre di adeguate quantità di iodio, un oligoelemento essenziale, presente nell'organismo in piccole quantità e soggetto a perdite quotidiane attraverso l'urina o il sudore.

Per questa ragione è molto importante assumerne attraverso l'alimentazione la giusta quantità, e agevolare così il funzionamento della ghiandola tiroidea: una eventuale carenza di iodio può portare a diverse patologie (es. gozzo) ed è particolarmente rischiosa in gravidanza, determinando anche gravi conseguenze per il feto.

L'assunzione attraverso la dieta è piuttosto limitata (è contenuto nei cibi in piccole quantità), poi bisogna considerare che alcune verdure (es. cavolo) sono "gozzigene", ovvero inibiscono l'assorbimento dello iodio da parte della tiroide. Per ovviare a eventuali problemi, è sufficiente inserire nella normale alimentazione adeguate quantità di sale iodato (non superiori a 3-5 g al giorno) da impiegare "crudo": il calore tende infatti a distruggere lo iodio, perciò utilizzare, ad esempio, il sale iodato nell'acqua di cottura della pasta non ha nessuna utilità .

In Italia la carenza iodica costituisce ancora oggi un'importante questione sanitaria, tanto che nel 2005 è stata approvata una legge finalizzata alla prevenzione del gozzo

endemico e di altre patologie da carenza iodica, rivolta a promuovere il consumo di sale arricchito con iodio.

L'importanza della adeguata assunzione di iodio è tale che in alcuni paesi si è deciso di aggiungere questo oligoelemento alle acque di irrigazione e ai mangimi per animali, in modo da inserirlo nella catena alimentare

