

Lo sapevi che lo iodio si mangia e non si respira?



INDICE

È sicuramente vero che il **clima marino** può offrire numerose **proprietà benefiche** al nostro organismo, soprattutto per chi soffre di **malattie respiratorie** croniche o allergiche. Ci viene spesso consigliato, infatti, di andare al mare a “respirare un po’ di iodio” perché fa bene. Tuttavia, lo iodio contenuto nell’aria di mare viene assimilato dal nostro corpo in **quantità assolutamente trascurabili** e, per assumere le corrette quantità di questo prezioso minerale, dobbiamo mangiare i giusti alimenti che il mare ci dona.

Le proprietà dello iodio

- Lo **iodio** è un **micronutriente fondamentale** per la salute del nostro organismo, perché viene utilizzato dalla **ghiandola tiroide** per produrre gli **ormoni tiroidei**, essenziali per regolare il nostro **metabolismo**. Se la tiroide non dispone di sufficienti quantità di iodio per produrre gli ormoni, tende ad ingrossarsi e, in alcuni casi, arriva a formare un vero e proprio **gozzo nel collo**. Il gozzo, infatti, fino ad alcuni decenni fa, era una patologia molto diffusa in alcune zone montane dell’Italia, dove la popolazione non era in grado di soddisfare i fabbisogni di iodio.
- Cosa mangiare allora per introdurre le giuste quantità di iodio? Le principali fonti alimentari sono il **pesce di mare** (cefalo, merluzzo, baccalà, etc.), **i mitili** (cozze, vongole, etc.) **e i crostacei** (gamberi, gamberoni, scampi, etc.). In una dieta mediterranea **equilibrata**, il pesce dovrebbe essere consumato non meno di **3 volte a settimana**. Altri alimenti che contengono buone quantità di iodio sono le **uova** (il tuorlo soprattutto), di cui se possono consumare 2-4 porzioni a settimana, e i **latticini** come il **Grana Padano DOP** (35,5 µg in 100 g). Questo formaggio contiene, inoltre, molte **proteine ad alto valore biologico**, con i **9 aminoacidi essenziali e ramificati**, **tanto calcio** (è il formaggio che ne contiene maggiori quantità tra tutti quelli comunemente consumati), **vitamine** essenziali come **B2 e B12** e **antiossidanti** come **vitamina A, zinco e selenio**. Il Grana Padano DOP può essere consumato grattugiato anche tutti i giorni per condire i **primi piatti**, le minestre e i passati di verdure **al posto del sale**. I **vegetali**, invece, **contengono pochissimo iodio**, a meno che non siano stati coltivati in terreni molto ricchi del minerale. In particolare, **le alghe marine** sono le più ricche di iodio. I vegetariani, i vegani e gli intolleranti al pesce possono soddisfare i

fabbisogni di iodio utilizzando il **sale iodato**, cioè sale marino potenziato con l'aggiunta di questo minerale. L'unica **controindicazione** riguarda le persone affette da **ipertiroidismo** (tiroide che funziona in eccesso): meglio non utilizzare questo tipo di sale senza l'approvazione del proprio medico endocrinologo. L'utilizzo del **sale da cucina** deve comunque essere **moderato (meno di 5 g al giorno**, pari a 1 cucchiaino, anche se iodato) ma, se utilizzato in forma iodata, ci permette anche in piccole quantità di soddisfare i fabbisogni di iodio ed è per questo **consigliato a tutta la popolazione**, anche onnivora. Chi non mangia carne né pesce, può provare la **dieta L.O.Ve.** (latto-ovo-vegetariana), che dispensa gustosi menu della tradizione mediterranea, da condire eventualmente con **sale iodato**, personalizzati per le proprie **calorie giornaliere**.

- Il **fabbisogno giornaliero** di iodio, nelle persone adulte, è di almeno **150 microgrammi** (μg). Durante la **gravidanza e l'allattamento**, il fabbisogno del minerale aumenta rispettivamente a **175 μg** e **200 μg** . Soprattutto durante la gravidanza, è bene che la mamma introduca le giuste quantità di iodio perché una sua carenza può avere conseguenze molto gravi sullo **sviluppo intellettuale del bambino**.

Consiglio:

Per soddisfare i fabbisogni di iodio, consuma **pesce almeno 3 volte** a settimana e utilizza tutti i giorni **il sale iodato**, ricordando che è comunque sale e non dovresti superare i **5 g** al giorno.

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Dr.ssa Erica Cassani,

medico specializzato in Scienze dell'Alimentazione.

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.