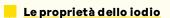
# Lo sapevi che lo iodio si mangia e non si respira?





{pb-buttons}







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 intellettivo 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.

## Leggi anche

{article-slider}

#### **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.