

22 luglio 2015

BENESSERE

Alla tiroide piace il mare

ALLA LARGA DAI LUOGHI COMUNI: NON È VERO CHE LO IODIO MARINO FA MALE A CHI SOFFRE DI PROBLEMI A QUESTA ghiandola. ANZI: APPROFITTIAMO DELLA VACANZA PER FARE INCETTA DI CIBI CHE COMBATTONO IL GOZZO. PRIMI FRA TUTTI: PESCE, MOLLUSCHI E CROSTACEI

di Franco Marchetti - foto Conraux Greg MarieClaire/IPA

Milano, luglio

In questo periodo, tra chi ha problemi di tiroide, il quesito più gettonato è: **ma il soggiorno al mare mi farà male?** Una credenza popolare che affonda le radici nello iodio contenuto nell'acqua marina. Già: si pensa che possa scambussolare una tiroide già provata, i cui ormoni, appunto, sono fatti di iodio. E invece, bando ai luoghi comuni: «Chi ha una malattia tiroidea non deve avere timore di stare in spiaggia», spiega **Mohamad Maghnie**, presidente della Siedp, la **Società italiana di Endocrinologia e Diabetologia pediatrica** e responsabile dell'Unità operativa di Endocrinologia clinica e sperimentale dell'Istituto «Giannina Gaslini» di

Genova. «**Lo iodio, per capirsi, deve essere ingerito, e quello presente nell'aria non può essere assorbito attraverso il respiro**». Insomma, non c'è motivo di rinunciare a trascorrere la vacanza sulla costa, e questo vale sia quando la tiroide funziona troppo, sia quando lavora troppo poco.

IN ITALIA SIAMO ANCORA CARENTI

Un soggiorno al mare può però rappresentare un'occasione per consumare più iodio grazie agli alimenti che ci arrivano dal mare. Un'ottima opportunità, visto che in generale nel nostro Paese l'apporto di iodio alla popolazione è ancora da considerare carente. E **non bisogna dimenticare che la mancanza di iodio ha delle conseguenze negative**

sulla salute. Ecco perché gli esperti della Siedp non hanno esitato a promuovere una campagna informativa sul tema. Anche se oggi non si vedono più casi gravi, la presenza degli ingrossamenti della tiroide nei bambini in età scolare, **il gozzo (una "spia" della carenza di iodio)**, si attesta intorno al 10 per cento. Un valore ancora alto. E poi lo iodio aiuta l'intelligenza: è recente la notizia, apparsa sul *Lancet*, prestigiosa rivista medica, che i bimbi nati da donne con carenza di questo minerale durante la gravidanza presentano delle capacità intellettive inferiori rispetto agli altri bambini. Da qui la necessità di promuovere un maggior consumo di tale elemento. Pesci, molluschi e

L'AIUTO FONDAMENTALE CI ARRIVA DAL SALE IODATO

● **Una dieta equilibrata, con due porzioni di pesce a settimana, latte tutti i giorni, e un po' di formaggio, garantisce soltanto il 50 per cento circa del fabbisogno di iodio.** Allora, ben venga il sale iodato.

Il sale addizionato di iodio viene impiegato come veicolo per garantire all'organismo il fabbisogno di questo prezioso minerale, come ci ricorda la Campagna informativa della Siedp (a destra, la locandina).

● **Attenzione, però, a quell'etichetta: «iodato».** Anche se, infatti, molti sono convinti del contrario, il sale marino di iodio non ne contiene proprio. E lo stesso vale per molti dei sali "esotici" di moda in questi tempi: niente iodio nel

sale rosato dell'Himalaya piuttosto che nel «nero» o in quello delle Hawaii. Ci vuole proprio il **sale iodato**, in cui lo iodio viene aggiunto *ad hoc* (30 g per ogni kg di sale), in modo tale che l'uso di 3 grammi di questo sale nel bambino e di 5 nell'adulto è sufficiente per assicurare lo iodio necessario.

● Talvolta si renderà necessario impiegarne un po' di più, visto che **la cottura induce nel sale la perdita di una certa quota del minerale** (in media circa il 30 per cento), con qualche differenza in funzione del tipo di cottura. Quando, per esempio, si aggiunge il sale all'acqua della pasta se ne perde ben il 60 per cento, mentre la perdita è solo di un quarto se viene utilizzato nella cottura alla griglia o nella frittura.

F. M.





DOVE SI TROVA

La tiroide è una ghiandola collocata nella parte anteriore e inferiore del collo, davanti alla laringe.

LE FUNZIONI

Quando la tiroide non funziona a dovere, ne risente tutto l'organismo, perché tale ghiandola regola il metabolismo, le contrazioni del cuore, il tono dei vasi sanguigni, i livelli del colesterolo, il peso corporeo, la forza muscolare, le mestruazioni e lo stato mentale.

I RIFORMIMENTI

L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda un apporto giornaliero di iodio pari a 150 microgrammi. Le concentrazioni più elevate si hanno nei crostacei, con oltre 300 microgrammi per 100 grammi.

crostacei sono in assoluto gli alimenti più ricchi di iodio: **un etto di merluzzo garantisce, per esempio, circa i due terzi di tutto lo iodio necessario a un adulto in una giornata.** Altri alimenti abbastanza ricchi di iodio sono **i formaggi stagionati, il latte e le uova**, mentre un modesto apporto viene garantito anche dal pane, dalla pasta e dalla pizza. Esiste un'ulteriore gamma di cibi in grado di darci una mano nella fornitura quotidiana di iodio, come **i mirtilli rossi**, per esempio, lo yogurt biologico, e poi i fagioli e pure le alghe: alcune varietà rappresentano un vero concentrato di iodio (una porzione di 50 grammi

garantisce l'intero fabbisogno giornaliero). Per la verità, bisogna dire che non è sempre facile garantire l'apporto di una quota sufficiente di iodio con gli alimenti. Però abbiamo fortunatamente a disposizione una risorsa fondamentale per centrare questo scopo: **il sale iodato** (come spieghiamo nel riquadro a sinistra).

LE SCELTE GIUSTE A TAVOLA

Occhio, però: con l'alimentazione si possono assumere anche cibi che hanno un effetto negativo sul bilancio dello iodio. **Soia, spinaci, cavoli, ravanelli, mandorle, pinoli, nocciole e arachidi, per esempio, bloccano**

l'assunzione di iodio e limitano la capacità della tiroide di regolare il metabolismo. A complicare le cose ci si mettono poi le diete sposate per problemi di allergia o d'intolleranza ad alcuni alimenti, e l'adozione di particolari stili di vita o abitudini alimentari. **La dieta vegana, tanto per intendersi, oltre a non prevedere il consumo di pesce, non consente neanche di mangiare latte, latticini e uova.** «In questi casi, chi sceglie di essere vegano», conclude l'endocrinologo, «sappia che dovrà senz'altro ricorrere a un'integrazione, mangiando per esempio patate o carote arricchite di iodio».