

# Starbene

24 agosto 2015

## 7 DOMANDE SULLO IODIO

È un minerale importante per il buon funzionamento della tiroide. Scopri quanto te ne serve (e dove trovarlo) per non avere problemi di salute

di Francesca Soccorsi

Nel nostro paese c'è ancora chi soffre di carenza di iodio. Per informare sui rischi che corrono bambini e adolescenti, la Società Italiana di Endocrinologia e Diabetologia Pediatrica ha lanciato una Campagna estiva di prevenzione. Ma il problema può riguardare anche te. Ecco come affrontarlo.

**1 Che cosa succede all'organismo se manca lo iodio?** «Questo oligoelemento è il "carburante" che fa lavorare in modo corretto la tiroide: la ghiandola lo "capta" e poi lo utilizza per produrre gli ormoni T3 (triiodotironina) e T4 (tiroxina). Se lo iodio scarseggia, diminuiscono quindi anche i livelli di queste sostanze», spiega il dottor Roberto Gastaldi, pediatra endocrinologo all'Istituto Gaslini di Genova. Le possibili conseguenze? Ipotiroidismo, gozzo (cioè l'ingrossamento della ghiandola), oltre ad alterazioni del ritmo cardiaco e del metabolismo di carboidrati, proteine e lipidi.

**2 Ci sono fasi della vita in cui è più importante assumerlo?** «Sì, innanzitutto in gravidanza», chiarisce l'esperto. «Nei 9 mesi di attesa il fabbisogno cresce perché la tiroide deve assicurare la salute della mamma e lo sviluppo del feto». Studi autorevoli hanno dimostrato che i figli delle donne con carenza di iodio lieve o moderata nel primo trimestre di gestazione, a 8 anni hanno performance meno brillanti nel linguaggio, nella lettura e nella comprensione dei testi, rispetto ai coetanei

di madri con livelli di iodio normali. «L'adeguata assunzione è poi fondamentale nei neonati e nei bambini: una carenza prolungata, infatti, può comportare danni cerebrali, disturbi neurologici e ritardo mentale».

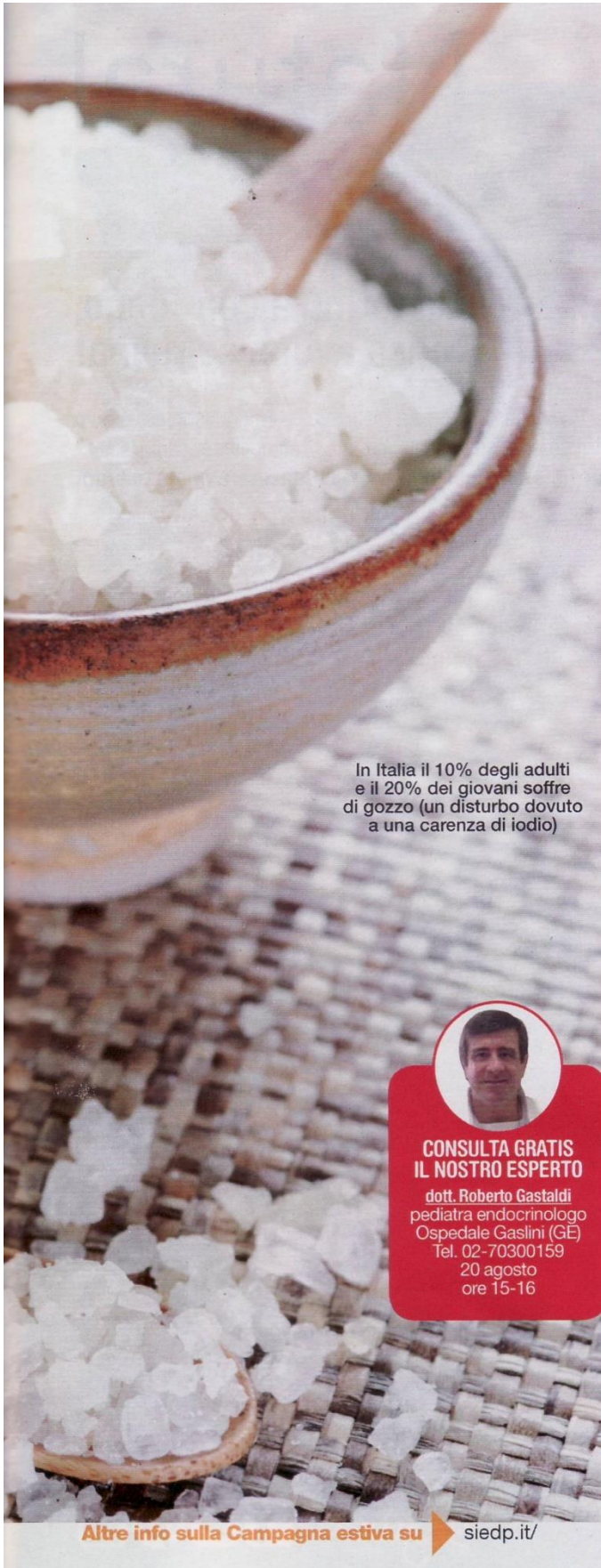
### **3 Chi va spesso al mare ha meno rischi di carenza?**

«È un mito da sfatare: contrariamente a ciò che si pensa, lo iodio assorbito respirando aria di mare è trascurabile e l'unica vera fonte di questo minerale per l'organismo umano è il cibo», dice il dottor Gastaldi. «Non a caso le persone che, per problemi di allergie o intolleranze non possono assumere determinati alimenti sono quelle che rischiano maggiormente di avere un deficit. Devono quindi tenere sotto controllo sia i valori di iodio (mediante un esame delle urine) sia il funzionamento degli ormoni tiroidei (con un prelievo del sangue) e se necessario prendere un integratore su consiglio del medico».

**4 Quali sono i cibi che ne contengono di più?** «Se si escludono le alghe, che nella tradizione culinaria occidentale si usano poco, i più ricchi sono pesce marino, crostacei, molluschi, uova e latticini», osserva il dottor



Gentle



In Italia il 10% degli adulti e il 20% dei giovani soffre di gozzo (un disturbo dovuto a una carenza di iodio)



**CONSULTA GRATIS  
IL NOSTRO ESPERTO**

dott. Roberto Gastaldi  
pediatra endocrinologo  
Ospedale Gaslini (GE)  
Tel. 02-70300159  
20 agosto  
ore 15-16

Altre info sulla Campagna estiva su [siedp.it/](http://siedp.it/)

**I MICROGRAMMI DI IODIO (ETÀ PER ETÀ)  
DA PRENDERE TUTTI I GIORNI**



Gastaldi. «È presente anche in cereali, carne, pesce d'acqua dolce, seguiti da frutta e verdura (nel caso dei vegetali, il contenuto del minerale è influenzato dalla composizione del terreno di coltivazione e dalla dose presente nei fertilizzanti usati)».

**5 Dovremmo consumare tutti sale iodato?** «Sì, con l'eccezione di chi soffre di ipertiroidismo e di chi mangia tutti i giorni pesce di mare. Nel rispetto ovviamente delle quantità raccomandate dall'Organizzazione Mondiale della Sanità per qualunque tipo di sale: 5 g al massimo per gli adulti e 3 g per bambini e ragazzi», precisa Gastaldi. «Contrariamente a quello che si potrebbe pensare, è invece trascurabile la quantità di iodio nel sale integrale e in quello marino, sebbene ne abbiano un po' di più rispetto a quello comune».

**6 Ci sono alimenti che ne ostacolano l'assorbimento?** «Certo. Alcuni vegetali della famiglia delle Crucifere, come cavoli, cavolfiori e cavolini di Bruxelles», chiarisce l'esperto. «La soia, che può limitare l'azione della tireoperossidasi, un enzima fondamentale per il corretto funzionamento della tiroide. E anche molti farmaci: in particolare, i preparati a base di solfato ferroso, usati come antianemici, alcuni antiaritmici e antidepressivi».

**7 E se ne "mangiamo" troppo?** «Paradossalmente, gli adulti che hanno livelli adeguati di iodio tollerano bene elevate quantità di questo minerale, perfino oltre il milligrammo. Al contrario, in caso di carenza, un apporto eccessivo può provocare sia ipertiroidismo sia ipotiroidismo». Casi di tossicità si verificano solo se il dosaggio è 20 volte superiore rispetto al fabbisogno giornaliero, cioè intorno ai 3 mg, perché la tiroide possiede un meccanismo naturale di adattamento. «Quanto ai bambini», conclude il dottor Gastaldi, «chi assume più di 500 mcg di iodio al giorno (quantità davvero elevata) può sviluppare un gozzo con ipo o ipertiroidismo».