



26 giugno 2015

## **TIROIDE**

### Più iodio per prevenire problemi

Al via la campagna estiva di informazione, promossa da Siedp (Società italiana di endocrinologia e diabetologia pediatrica), per prevenire e correggere eventuali carenze di iodio. Tanti i consigli alimentari. In particolare, via libera ad aglio, cipolle, funghi, semi di sesamo e girasole, ricchi di selenio, che equilibrano gli ormoni tiroidei. Sì anche a pesce, crostacei e molluschi. Attenti, invece, a spinaci, cavoli, mandorle, pinoli e nocciole, che bloccano l'assunzione di iodio.