

Iodio



Iodio

Proprietà

- È un oligoelemento.
- Il corpo di un adulto contiene circa 10–20 mg di iodio. Più della metà si trova nella tiroide.
- Si trova negli alimenti di origine animale e vegetale. La maggior parte degli alimenti contiene tuttavia soltanto deboli quantitativi di iodio. L'approvvigionamento della popolazione svizzera è quindi insufficiente e deve essere completato attraverso l'impiego di sale iodato (20 mg/kg).

Funzioni

- È un costituente degli ormoni tiroidei, che svolgono un ruolo centrale nel metabolismo umano.

Iodio

Sintomi da carenza

- Ingrossamento della tiroide fino al gozzo, accompagnato da iper- o ipofunzione tiroidea.
- Nei bambini: rallentamento della crescita, diminuzione delle facoltà intellettuali.
- Nel feto: cretinismo con disturbi dello sviluppo del sistema nervoso centrale, dello scheletro e di determinati organi.

Rischi in caso di sovradosaggio

- Il consumo quotidiano massimo considerato privo di rischio per un adulto è di 500 µg .
- Un sovradosaggio può causare acne, gozzo e ipertiroidismo. Questi sintomi sono stati osservati soltanto con apporti di iodio che superano di dieci o più volte le raccomandazioni, ad esempio in seguito all'assunzione di medicinali contenenti iodio.

Iodio

Fabbisogni giornalieri raccomandati

Bambini	femmine	150 µg	maschi	150 µg
Adolescenti	femmine	150 µg	maschi	150 µg
Adulti	donne	150 µg	uomini	150 µg
Donne in gravidanza		200 µg		
Donne che allattano		200 µg		

Iodio

La dose giornaliera per un uomo adulto (150 µg) è contenuta in:

	7,5 g	di sale iodato (20 mg/kg)
	90 g	di merluzzo
	120 g	di cozze
	180 g	di merlano nero
	350 g	di tonno sotto'olio sgocciolato
	375 g	di Gruyère, Emmental
	430 g	di formentino
	500 g	di salmone affumicato
	830 g	di champignon
	1 kg	di broccoli
	3 l	di latte