

Lo iodio

Proprietà

- Oligoelemento.
- Il corpo di un adulto contiene tra 10 e 20 mg di iodio. Più della metà si trova nella ghiandola tiroide.
- Si trova negli alimenti di origine sia animale che vegetale. La maggior parte degli alimenti però contiene iodio solo in piccole quantità. L'approvvigionamento di iodio della popolazione svizzera dunque è insufficiente e deve essere completata tramite l'utilizzo di sale iodato (25 mg/kg).

Lo iodio

Funzioni

- Componente degli ormoni tiroidei, gli quali giocano un ruolo centrale nel metabolismo umano.

Sintomi di carenza

- Crescita della ghiandola tiroide (gozzo) accompagnato d'un ipotiroidismo.
- Nei bambini: ritardo nella crescita, una riduzione più o meno importante delle facoltà intellettive.
- Nei feti: disturbi irreversibili dello sviluppo mentale, disabilità fisica severa.

Lo iodio

Rischi in caso di consumazione eccessiva

- La consumazione quotidiana massima considerata senza rischio per un adulto é di 1 mg.
- L'ipertiroidismo (raro) che può causare nervosità, tremori, sudorazione forte, perdita di chili e (come anche nel caso del ipotiroidismo) un gozzo.

Lo iodio

Apporto quotidiano raccomandato (USAV/COFA 2018)

	$\mu\text{g/d}$
Lattanti	90
Bambini e adolescenti	
Fino a meno di 5 anni	90
5 a meno di 12 anni	120
A partire dei 12 anni	150
Adulti	150
Donne incinte	250
Donne che allattano	250

Lo iodio

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

- 6 g di sale iodato (25 mg/kg)
- 95 g di merluzzo, crudo
- 350 g di tonno sott'olio, sgocciolato
- 430 g di valerianella
- 1.5 l di latte intero pastorizzato

Fonte: tabella nutrizionale svizzera, 2015 (basata su: www.valorinutritivi.ch)

Società Svizzera di Nutrizione SSN

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berna

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch



tabula | Rivista dell'alimentazione

Redazione T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



Test d'alimentazione

www.sge-ssn.ch/test



shop ssn | Negozio online della SSN

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop

Retrouvez-nous sur



Ben informati, ben nutriti. sge-ssn.ch