



sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Lo iodio



2022

Ben informati, ben nutriti. [sge-ssn.ch](https://www.sge-ssn.ch)

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

Valori nutritivi di riferimento per la Svizzera (USAV 2022)

	µg per giorno
Bambini e adolescenti	
7 a meno di 12 anni	120
13 a meno di 17 anni	150
Adulti	
18 a meno di 65 anni	150
66 anni in su	150
Donne incinte	250
Donne che allattano	250

Contenuto di iodio negli alimenti (esempi)

Alimenti	per 100 g / ml	per porzione
Sale da cucina con iodo	2500 µg	125 µg per CC (5 g)
Merluzzo bianco, crudo	160 µg	176 µg per porzione (110 g)
Salmone selvatico, crudo	53 µg	58 µg per porzione (110 g)
Tonno, sott'olio	43 µg	47 µg per porzione (110 g)
Parmigiano	40 µg	12 µg per porzione (30 g)
Formentino, crudo	35 µg	42 µg per porzione (120 g)
Quark, naturale magro	27 µg	41 µg per porzione (150 g)
Champignon, crudo	18 µg	22 µg per porzione (120 g)
Latte intero	10 µg	20 µg per bicchiere (2 dl)
Anguria, cruda	10 µg	12 µg per porzione (120 g)

CC = Cucchiaino da caffè

Fonte: banca dati svizzera dei valori nutritivi V6.3

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