



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Lo iodio



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 è 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)
Parmigiano	40 µg	12 µg per porzione (30 g)
Formentino	35 µg	42 µg per porzione (120 g)
Quark, naturale magro	27 µg	41 µg per porzione (150 g)
Champignon	18 µg	22 µg per porzione (120 g)
Tonno sott'olio	13 µg	14 µg per porzione (110 g)
Latte intero	10 µg	20 µg per bicchiere (2 dl)
Anguria	10 µg	12 µg per porzione (120 g)

CC = Cucchiaino da caffè

Fonte: banca dati svizzera dei valori nutritivi V7.0



sgе-ssn.ch

Società Svizzera di Nutrizione

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berna

+41 31 385 00 00 | info@sgе-ssn.ch



Materiale informativo

www.sge-ssn.ch



Shop online

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



tabula | Rivista sull'alimentazione

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



sgе-ssn.ch

Ben informati, ben nutriti.