

---

# Iodio

**Autore:** Giuseppe Chella

**Fonte:** Città Nuova

**Lo iodio è un elemento prezioso per la nostra salute, indispensabile per il funzionamento della tiroide.**

Lo iodio è un elemento prezioso per la nostra salute, indispensabile per il funzionamento della tiroide, ghiandola che regola il nostro metabolismo. La sua carenza provoca ipotiroidismo, che si manifesta con l'aumento del volume della tiroide (gozzo).

Il principale contenitore di iodio è il mare e i prodotti della pesca ne sono ricchi. Lo iodio, oltre che nei prodotti di origine marina (alghe, pesce e molluschi), è presente nella carne, nelle uova, nel latte e nei suoi derivati, nei cereali, nella frutta e nelle verdure. In Italia, però, molte zone agricole hanno terreni poveri di iodio, cosa che determina una scarsa presenza di questo elemento nei prodotti di origine vegetale.

Ci sono anche alimenti gozzigeni, che contengono, cioè, sostanze in grado di ostacolare l'assorbimento; queste sostanze sono presenti nei cavoli, nelle cipolle, nelle noci, nelle rape, nei ravanelli e nella rucola.

È bene sapere che la cottura riduce lo iodio presente negli alimenti, con perdite di circa il 20 per cento con la frittura e del 40 per cento con la bollitura.

Per combattere la carenza di iodio si consiglia un maggiore consumo dei prodotti di origine marina; le autorità sanitarie incoraggiano anche l'uso del sale iodato e hanno promosso campagne pubblicitarie con il motto "Poco sale ma iodato". Attenzione, però, sia il sale comune che quello iodato devono essere assunti con molte limitazioni da parte di chi soffre di ipertensione e di malattie cardiache.