

I nostri esperti rispondono...

Ho letto che lo iodio contribuisce ad un corretto funzionamento della tiroide, è vero? E in quali alimenti è contenuto?

Mirella – Genova



Risponde:

Prof. Vito D'Andrea

Docente di Medicina Interna e Chirurgia Generale II, Facoltà di Medicina e Chirurgia de La Sapienza, Roma

Gli alimenti sono la principale fonte di **iodio**, che viene assorbito sotto forma di ioduro nell'intestino tenue, circola nel sangue e viene eliminato nelle urine.

Per controllare che lo iodio alimentare sia sufficiente, basta misurare lo ioduro nelle urine.

La carenza di iodio è causa di gozzo, ingrossamento della tiroide, e colpisce più del 5% di una popolazione di una regione geografica. Nelle zone montane ed extraurbane è più diffusa la carenza di iodio e nelle popolazioni che vivono in tali zone è più elevata la prevalenza di noduli tiroidei.

Il **sale da cucina** con l'aggiunta di ioduro è la principale risorsa per prevenire la carenza di iodio. Alcuni alimenti vegetali, come le rape e i cavoli contenenti tiocianati o tiouracilici, possono diminuire il funzionamento della tiroide. Al contrario, un eccesso di iodio nella dieta potrebbe, forse, favorire l'insorgenza del carcinoma papillifero della tiroide.

Una dieta ricca di **frutta fresca** e di **vegetali** (ad eccezione di quelli contenenti tiouracile o tiocianati) e povera di amido potrebbe contribuire a prevenire il carcinoma papillifero della tiroide, da cui, in ogni caso, si guarisce completamente grazie all'intervento chirurgico, a patto che la diagnosi non sia troppo tardiva.

L'Unione Europea ha vietato fin dal 1986 (CEE) l'impiego del tiouracile nell'allevamento dei bovini.