

## Iodio (I) e Verdi-Azzurre Klamath

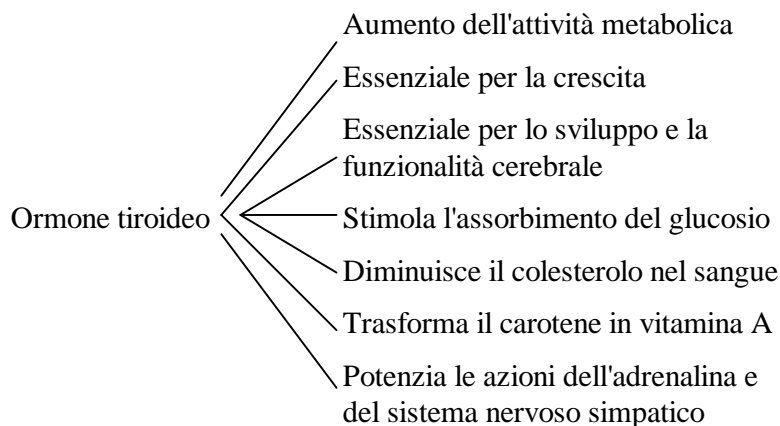
Su un totale di 50 mg di iodio presenti nell'organismo, circa 10-15 mg si trovano nella ghiandola tiroide, mentre nel sangue ve ne sono da 10 a 15 microgrammi per 100 ml. La sola funzione conosciuta dello iodio è connessa all'attività tiroidea poiché questo elemento è indispensabile per la fabbricazione degli ormoni prodotti dalla tiroide (tiroxina, triiodotironina).

Lo iodio, inserito negli ormoni tiroidei, attiva, come una "candela di accensione", le reazioni ossidative cellulari. In altre parole, esso regola il livello metabolico dell'intero organismo, favorendo la captazione di ossigeno da parte dei tessuti; in assenza di una quantità adeguata dell'ormone, si ha un rallentamento notevole di molte funzioni vitali (bassa pressione, diminuito vigore fisico e mentale, tendenza all'aumento di peso, ecc.).

Questo elemento è indicato negli squilibri funzionali della tiroide, nell'ipertensione arteriosa, nell'obesità, nel reumatismo, nel gozzo, nelle affezioni polmonari, nell'indurimento delle arterie.

L'apporto normale giornaliero di iodio è di 150-300 microgrammi, ma il fabbisogno aumenta nell'adolescenza e nella gravidanza. L'uso abituale di sale iodato sarebbe sufficiente per garantire un quantitativo adeguato. Lo iodio si trova ancora nelle alghe marine, nell'olio di fegato di pesce, nell'acqua di mare, nell'aglio, nella cipolla, nei broccoli, nelle rape, nel crescione.

Le azioni dell'ormone tiroideo



Un'alimentazione molto ricca di iodio o integrata con dosi elevate di questo minerale può aggravare l'acne in alcuni individui molto sensibili. Un adeguato apporto di iodio è indispensabile per la sintesi degli ormoni tiroidei nella tiroide che altrimenti rallenta la sua attività. Composti a base di iodio vengono intatti usati nella terapia sia dell'ipotiroidismo sia, in piccole dosi, dell'ipertiroidismo. L'assunzione di dosi elevate di ioduro per periodi prolungati può provocare però, sia pure solo in rari casi, un temporaneo blocco della sintesi degli ormoni tiroidei e quindi un ipotiroidismo che scompare non appena la tiroide si adatta alla nuova situazione oppure —casi eccezionali— un'aumentata attività della tiroide (ipertiroidismo). Con il termine "dose elevata" ci si riferisce allo iodio assunto in forma di integratore, non a quello contenuto negli alimenti, e a quantità di parecchi milligrammi al giorno. Non sono noti casi di tossicità con lo iodio naturale. Forse l'effetto collaterale più dannoso prodotto dall'assunzione di dosi elevate di iodio (più di 50.000 microgrammi al giorno) è la sialoadenite, l'infiammazione delle ghiandole salivari, soprattutto di quelle parotidiche e di quelle sottomandibolari, che regredisce rapidamente con l'interruzione della somministrazione dello ioduro.

Lo iodio è presente nelle Klamath (che, ricordiamo, non sono alghe ma cianobatteri, detti anche comunemente microalghe verdi-azzurre) solamente in tracce: circa un microgrammo in 2 grammi (dose media consigliata) di Klamath, quindi in quantità paragonabili a quelle di alimenti d'uso comune come fagiolini, cipolle, carote, pere, riso, asparagi, funghi, pomodori, ecc.