

- Medio: Bioeco Actual
- Fecha: 19-08-2023
- Título: Iode: oligoelement indispensable per a l'organisme
- Autor: Raúl Martínez
- Cita: COFENAT
- Experto: COFENAT
- Foto:

GENER 2023 - NÚM 110

Cada dia l'actualitat ecològica a:
www.bioecoactual.com



Cofenat
Sans Profesionals. Sans COFENAT

BIOECO ACTUAL 25

Raúl Martínez,
Dietista - Nutricionista, biòleg | raul.mgarc@gmail.com

ESPAÑA PATROCINAT PER: COFENAT | www.cofenat.es
Associació Nacional de Professionals i Autònoms de les Teràpies Naturals

TERÀPIES NATURALS

Iode: oligoelement indispensable per a l'organisme

El iode és un nutrient essencial que l'organisme necessita per fer correctament funcions metabòliques i fisiològiques bàsiques. Es troba en petites quantitats a l'aigua i al terra, sent component d'alguns aliments.

Estem parlant d'un oligoelement que, com a tal, té funcions directes i indirectes indispensables per a l'organisme. La glàndula tiroide necessita el iode per fabricar la tiroxina, l'hormona tiroidal. És imprescindible per regular el metabolisme cel·lular. La hiposecreció de l'hormona tiroidal, hipotiroidisme, té com a conseqüència l'engrandiment de la glàndula tiroide (boci), alenteix el metabolisme, que origina augment de pes, debilita la muscular, disminueix el ritme cardíac, produeix retard físic i mental sever, conegut com cretinisme. Per contra, una hipersecreció de l'hormona produeix hipertiroidisme,

La deficiència de iode és una de les mancances de nutrients més comú, afectant gairebé un terç de la població mundial



123rf/limited@serezny. La col de Brusselles ens aporta iode

que accelera el metabolisme amb un augment de la gana, pèrdua de pes, irritabilitat, nerviosisme i taquicàrdia.

L'altra gran funció corporal en què participa la tiroxina és en la regulació del creixement, especialment del sistema nerviós. Juntament amb l'hormona del creixement (GH), intervé en aquest procés. Si durant el desenvolupament fetal es produeix un dèficit de tiroxina, el desenvolupament neuronal s'alenteix o s'atura. Si el dèficit de l'hormona es produeix durant les primeres etapes de creixement, les conseqüències són una reducció a l'estatura, al desenvolupament del cervell i dels òrgans reproductors.

La deficiència de iode és una de les mancances de nutrients més comú,

afectant gairebé un terç de la població mundial. Si falta durant l'embaràs, ocasiona hipotiroidisme fetal, avortament, naixement prematur i alteracions neurològiques al nou-nat. El iode és essencial per al correcte desenvolupament del cervell dels nadons. Les dones embarassades, les mares lactants i l'etapa infantil són els períodes crítics i vulnerables a la deficiència de iode, per la qual cosa cal fortificar-lo, incrementant-lo a la dieta.

L'organisme necessita diàriament de 80 a 200 micrograms (µg) de iode. La ingesta diària recomanada (IDR) de 150 µg/dia en adolescents i adults, 220 en dones embarassades i 290 µg/dia en dones en període de lactància. Durant l'embaràs i la lactància, tant el fetus com el nadó depenen totalment de

El iode és essencial per al correcte desenvolupament del cervell dels nadons

l'aportació de iode per part materna per a la síntesi de l'hormona tiroidal. Per cobrir les pèrdues diàries de iode cal estimar ingerir 2 µg/dia per quilo de pes corporal. Un adult de 70 quilos de pes ha d'ingerir almenys 140 micrograms d'aquest oligoelement.

La millor manera d'obtenir el iode que necessitem és a través dels aliments. Les principals fonts naturals de iode són les algues marines, els cereals i grans. Deu grams d'alga nori seca conté 232 µg de iode, més d'1,5 vegades el mínim diari requerit. Vegetals com la soja, les verdures crucíferes com la col, el bròquil, la coliflor i les cols de Brusselles, en contenen sent bones fonts per obtenir-lo. Els nivells de iode en cereals i grans estan determinats per la riquesa en iode del sòl on s'han cultivat. És una pràctica comuna afegir iode a la sal de taula, clorur sòdic al 99%, que es comercialitza com a sal iodada. A diferència de la sal refinada, la sal marina conté iode juntament amb altres minerals i oligoelements, cosa que contribueix a la salut de l'organisme. ■

TERÀPIES NATURALS

- Link:
<https://www.bioecoactual.com/ca/2023/01/20/iode-oligoelement-indispensable-per-a-l-organisme/>

- Texto:

L'iode és un nutrient essencial que l'organisme necessita per realitzar correctament funcions metabòliques i fisiològiques bàsiques. Es troba en petites quantitats a l'aigua i al sòl, sent component d'alguns aliments.

Estem parlant d'un oligoelement que, com a tal, té funcions directes i indirectes indispensables per a l'organisme. **La glàndula tiroide necessita l'iode per fabricar la tiroxina, l'hormona tiroide.** És imprescindible per regular el metabolisme cel·lular. La hiposecreció de l'hormona tiroide, hipotiroïdisme, té com a conseqüència l'agrandiment de la glàndula tiroide (boci), afebleix el metabolisme, la qual cosa origina augment de pes, debilita la musculatura, disminueix el ritme cardíac, produeix retard físic i mental greu, conegut com a cretinisme. Per contra, una hiposecreció de l'hormona produeix **hipertiroidisme**, que accelera el metabolisme amb un augment de l'apetit, pèrdua de pes, irritabilitat, nerviosisme i taquicàrdia.

L'altra gran funció corporal en la qual participa la tiroxina és en la regulació del creixement, especialment del sistema nerviós. Juntament amb l'hormona de creixement (GH) intervé en aquest procés. Si durant el desenvolupament fetal es produeix un dèficit de tiroxina, el desenvolupament neuronal es retarda o s'atura. Si el dèficit de l'hormona es produeix durant les primeres etapes de creixement, les conseqüències són una reducció de l'alçada, del desenvolupament del cervell i dels òrgans reproductors.

La deficiència d'iode és una de les mancances de nutrients més comunes, afectant gairebé un terç de la població mundial. Si falta durant l'embaràs, ocasiona hipotiroïdisme fetal, avortament, naixement prematur i alteracions neurològiques en el nadó. L'iode és essencial per al correcte desenvolupament del cervell dels nadons. Les dones embarassades, les

mares lactants i l'etapa infantil són els períodes crítics i vulnerables a la deficiència d'iode, pel que és necessari enfortir-lo, augmentant-lo en la dieta.

L'organisme necessita diàriament de 80 a 200 micrograms (μg) d'iode. La ingesta diària recomanada (IDR) de 150 $\mu\text{g}/\text{dia}$ en adolescents i adults, 220 en dones embarassades i 290 $\mu\text{g}/\text{dia}$ en dones en període de lactància. Durant l'embaràs i la lactància, tant el fetus com el nadó depenen totalment de l'aportació d'iode per part materna per a la síntesi de l'hormona tiroide. Per cobrir les pèrdues diàries d'iode s'estima necessari ingerir 2 $\mu\text{g}/\text{dia}$ per quilo de pes corporal. Un adult de 70 quilos de pes ha d'ingerir almenys 140 micrograms d'aquest oligoelement.

La millor forma d'obtenir l'iode que necessitem és a través dels aliments. Les principals fonts naturals d'iode són les algues marines, els cereals i els grans. Deu grams d'alga nori seca contenen 232 μg d'iode, més d'1,5 vegades el mínim diari requerit. Verdures com la soja, les verdures crucíferes com la col, el bròquil, la coliflor i els cols de Brussel·les, ho contenen essent bones fonts per a obtenir-lo. Els nivells d'iode en cereals i grans venen determinats per la riquesa en iode del sòl on s'han cultivat. És una pràctica comuna afegir iode a la sal de taula, clorur sòdic al 99%, que es comercialitza com a sal iodada. **A diferència de la sal refinada, la sal marina conté iode juntament amb altres minerals i oligoelements, la qual cosa contribueix a la salut de l'organisme.**