**Iodul în alimentație**

Dr. med. Dan Perețianu

 **Iodul**(în greacă iodes, însemnând „violet”) este un element chimic notat cu simbolul I, cu numărul atomic 53. Iodul este al doilea element din grupa halogenilor, posedă o reactivitate slabă şi o electropozitivitate ridicată. Iodul este un oligoelement esenţial pentru organismul uman, fiind indispensabil pentru sinteza hormonilor tiroidieni care sunt transportaţi de fluxul sanguin în întreg organismul şi reglează procesele de creştere, dezvoltare, reproducere şi metabolism. Iodul este absolut necesar pentru dezvoltarea creierului. Carenţa/excesul de iod au efecte nocive asupra organismului. Carenţa cronică de iod determină scăderea sintezei de hormoni tiroidieni, cu guşă endemică şi manifestări clinice de hipotiroidism (mixedem, nanism tiroidian, slabă coordonare ochi-mână, paralizie parţială, surdomutism, cretinism, apatie, deformaţii fizice, etc.), iar excesul de iod determină manifestări de hipertiroidism (exoftalmie, iritabilitate, hiperfagie, tulburări de ritm cardiac, etc.). Carenţa de iod este în prezent o problemă importantă de sănătate publică. Iodul urinar este un bun indicator al suficienţei/carenţei de iod la nivel populaţional. cel mai sigur mod de evidenţiere a carenţei de iod**la nivel populaţional**este măsurarea iodului urinar.Aportul insuficient de iod este etichetat la valoarea de sub 100 micrograme iod/l urină. În funcţie de vârstă, aportul de iod ar trebui să fie între 100-300 de µg/zi. Majoritatea persoanelor consumă zilnic apro. 2-5 g de sare în ţările din vest şi până la 20 g în celelalte ţări. În medie, la nivel global, consumul de sare este de 10 g. Cele mai multe state adaugă între 10 şi 40 µg de iod la fiecare gram de sare, iar SUA şi Canada adaugă aproximativ 75 µg de iod la fiecare gram de sare. Astfel, cei ce consumă sare iodată în SUA vor avea între 150-420 µg de iod, iar cei din alte state vor avea între 100-400 µg de iod. Peste 90% din iodul ingerat va fi excretat prin urină. Deficitul de seleniu exacerbează efectele deficienţei de iod. Iodul este esenţial pentru sinteza hormonului tiroidian, dar o enzimă dependentă de seleniu este necesară pentru conversia hormonului tiroidian inactiv: tiroxina-T4 în forma biologică activă a hormonului: triiodotironina-T3. Deficienţele de vitamina A şi de fier pot să exacerbeze iododeficienţa. Emisiile de iod radioactiv provenite de la catastrofe nucleare afectează tiroida, administrarea de iodură de potasiu prevenind absorbţia acestuia la nivelul glandei.  Printre alte efecte benefice ale iodului se numără rolul antiaterosclerotic, antitoxic, antisenescent (prin promovarea funcțiilor celulare) și hipotensor. Produse bogate în iod sunt: fructele de mare si alte produse marine (pește cod, biban, egrafin, creveți, alge marine) și produsele vegetale cultivate pe soluri bogate in iod. Cantități suficiente sunt și în produsele lactate și ouă, mai ales dacă animalele sunt hranite cu furaje bogate în iod. Datorită carenței de iod au loc modificări la nivelul tiroidei, care își intensifică activitatea în scopul compensării deficitului de hormoni. Când organismul suferă în mod real de carență cronică de iod, glanda se va hipertrofia și va proemina în loja tiroidiană, devenind vizibilă. Astfel apare gușa endemică însoțită de hipofuncție. În România gușa este încă o problemă de sănătate importantă, mai ales în zonele muntoase și subcarpatice (datorită sărăciei în iod al solului). Specialiștii au observat că deficitul de iod apare mai frecvent în cazul femeilor decât al bărbaților și tinde să fie mai important la femeile însărcinate sau la cele care alăptează. Nu doar solul deficitar in iod este la baza carenței, ci și consumul exagerat al unor legume ce conțin substanțe chimice capabile de a împiedica utilizarea iodului de către tiroidă. Astfel de substanțe pot să interfereze și cu sinteza hormonilor tiroidieni în sine, având același rezultat. Legumele cunoscute ca fiind bogate în aceste substanțe sunt brasicaceele: varza, gulia, napii, conopida.