

## Iodo – Importância para a saúde

O iodo é um oligoelemento necessário na síntese de hormonas tiroideias, tendo de ser ingerido regularmente com a alimentação, uma vez que não pode ser produzido pelo organismo. Segundo a Organização Mundial da Saúde 13% da população mundial padece de doenças causadas pelo défice de iodo, estando outros 30% da população em risco.<sup>1</sup> Um adulto saudável necessita de 150 microgramas de iodo/dia.<sup>2</sup>

Tabela 1 - Necessidades diárias de iodo ao longo da vida.<sup>2</sup>

Idades (anos)	μ Iodo/dia
0 - 0,5	40
0,5 - 1	50
1 - 3	70
4 - 6	90
7 - 10	120
(Homens) > 10	150
(Mulheres) > 10	150
Grávidas	175
Lactentes	200

É no solo e na água do mar que encontramos o iodo. A sua concentração nas plantas, ou animais, depende do teor de iodo dos solos e das águas, do uso de desinfetantes iodados na indústria alimentar e na utilização de fertilizantes ricos em iodo na agricultura. Alguns dos alimentos naturalmente ricos em iodo, são os peixes, crustáceos e algas. Já os vegetais, carne, leite de seus derivados, tem fontes alimentares variáveis. Relativamente ao sal iodado, este é um alimento fortificado.<sup>2</sup>

O Regulamento na maior parte dos países estabelece um teor de 20-40μg de iodo/g de sal. Assim, se uma pessoa ingerir 5g de sal iodado com 30μg, recebe 150μg de iodo, só através desta fonte.<sup>1</sup>



Todos os sintomas do défice de iodo estão relacionados com o seu efeito na tiroide <sup>2</sup>:

**Bócio** - níveis inadequados de iodo na dieta associam-se a bócio endémico.

**Hipotiroidismo** - resulta de carências ligeiras a moderadas de iodo e, pelas repercussões graves que tem quer no crescimento, quer na vida adulta, constitui a principal preocupação atual com este mineral.

**Problemas relacionados com a gravidez** - tanto as grávidas como os lactantes são um grupo de risco para a carência de iodo. Há vários estudos que demonstram que a suplementação com iodeto de potássio, permite obter os valores recomendados de 250 µg/dia.

Tabela 2 - Teor de iodo dos alimentos mais ricos em iodo. <sup>1</sup>

Alimentos	µg/ 100g
1g de sal iodado	10-40
Atum, Cavala, Ostra	50-60
Camarão	130
Bacalhau Fresco	170
Sardinha, Mexilhão	95-100



#### Bibliografia

1 - Santana Lopes M, et al. Iodo e tiroide: O que o clínico deve saber, Acta Med Port 2012 May-Jun; 25(3):174-178

2 - Teixeira D., Calhau C., Pestana D., Vicente L. e Graça P. 2014. Iodo - Importância para a Saúde e o Papel da Alimentação. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, Lisboa, pp. 13.