

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

VEGANI A RISCHIO DI CARENZA DI IODIO

Benché un adeguato livello di iodio sia un requisito essenziale per il funzionamento normale della tiroide, negli Stati Uniti non sono mai stati condotti studi su questa materia che riguardassero i vegetariani e i vegani.

Gli autori della ricerca hanno quindi voluto misurare il livello di iodio e il funzionamento della tiroide nei vegetariani, cioè nelle persone che non consumano carne, pollame, pesce e molluschi, e nei vegani, che in aggiunta non consumano né uova né latte. Si è anche voluto verificare se questi gruppi di persone sono colpiti dall'esposizione al perclorato e al tiocianato, composti che inibiscono l'assorbimento di iodio nella tiroide.

Lo studio è stato condotto a Boston e ha portato all'arruolamento di 141 soggetti, di cui 78 vegetariani e 63 vegani. Si è scoperto che la concentrazione di iodio nelle urine dei vegani era in media più bassa che nei vegetariani (78,5 μ g/litro contro 147 μ g/litro). Il tiocianato era più alto nei vegani (630 μ g/litro contro 341 μ g/litro) mentre non c'erano differenze riguardo al perclorato, al TSH e al T4 libero. I livelli di iodio, perclorato e tiocianato non sono risultati associati al TSH o al T4 libero.

Secondo gli autori della ricerca, pubblicata sul *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, i vegetariani ricevono un apporto di iodio sufficiente, mentre i vegani sono a rischio di carenza. I ricercatori suggeriscono che le donne vegane in età fertile integrino la loro alimentazione con 150 μ g di iodio al giorno.

Fonte:

Iodine Status and Thyroid Function of Boston-Area Vegetarians and Vegans. AM, Lamar A, He X, Braverman LE, Pearce EN. J Clin Endocrinol Metab. 2011 May 25.