

Мастер йода

Дефицит йода той или иной степени диагностируется у большинства россиян. Нехватка этого элемента в организме приводит не только к развитию заболеваний щитовидной железы, но и к снижению общего уровня IQ. Эксперты подсчитали, что нация теряет порядка 10-15 баллов. Возможно, потому и мы живем хуже, чем могли бы.

15 лет назад Ричард Линн, профессор психологии из Университета Ольстера, и Тату Ванханен, профессор политических наук из Университета Тампере, написали книгу «Коэффициент интеллекта и богатство народов», в которой доказали, что ВВП на душу населения зависит от среднего уровня коэффициента интеллекта. Хотя книга вызвала бурю эмоций в научном сообществе, факт остается фактом. В аутсайдерах – страны Африки. Именно там у населения регистрируется тяжелый йодный дефицит. В тройке лидеров – Гонконг, Япония и Корея, в рационе которых преобладает пища, богатая йодами. Россия – на 25 месте с показателем 97 баллов.

У нас в стране тяжелый йодный дефицит был ликвидирован в 80-х годах прошлого века, однако последующие исследования показали, что почти все россияне страдают от легкого или умеренного дефицита йода. Нехватка йода может приводить к прерыванию беременности, разрастанию ткани щитовидной железы (эндемический зоб) и рождению детей, страдающих кретинизмом. Кроме снижения уровня IQ, дефицит йода в рационе также приводит к образованию кист и узлов в щитовидной железе.

Йод человек синтезировать не может, он поступает в организм извне с водой и пищей. В сентябре депутат Госдумы, Николай Герасименко, хирург, д.м.н., рассказал о законопроекте, касающемся йодирования соли. «У нас заболевания щитовидной железы опережают сахарный диабет. К сожалению, люди зачастую не берут йодированную соль в магазинах. В большинстве стран мира есть законы об обязательности йодирования соли. В России он тоже должен быть», - отметил он. Подобные законы сейчас существуют в 113 странах мира. Там уже удалось полностью ликвидировать йододефицит. Пока в России закон об обязательном йодировании соли не принят, врачи рекомендуют гражданам употреблять больше морепродуктов, морской капусты, рыбы или обратиться к терапевту за подбором оптимальной дозы лекарственных препаратов, содержащих йод.