

# Iodo, Bociógenos e Tireoide no Veganismo — O Perigo dos Sais Gourmet — Perspectiva Bioquímica 2025

Por Cristiano Ricardo · Publicado em 09/09/2025

Análise crítica, bioquímica e clínica pelo farmacêutico-bioquímico Cristiano Ricardo sobre iodo, bociógenos e tireoide no veganismo: o perigo dos sais gourmet, ponderando vantagens comprovadas e desvantagens a contornar.

Versão online e eventuais atualizações:

<https://cristianoricardo.com/post/iodo-bociogenos-e-tireoide-no-veganismo-o-perigo-dos-sais-gourmet-2025-09-09>

A glândula tireoide necessita de iodo para sintetizar os hormônios T3 e T4. No Brasil, o sal de cozinha é iodado por lei; no entanto, a moda dos 'sais gourmet' tem gerado carências preocupantes em veganos desavisados.

## Vantagem: Castanha-do-Pará supre 100% do Selênio

Uma única castanha-do-pará por dia garante a dose diária de selênio necessária para as enzimas desiodases que ativam o hormônio tireoidiano T4 em T3 funcional.

## Desvantagem: Sal rosa do Himalaia e flor de sal não iodados

Substituir o sal iodado por sais não refinados sem iodo garantido pode deflagrar bócio e hipotireoidismo subclínico em dietas sem peixes ou laticínios.

## Parecer Clínico do Farmacêutico-Bioquímico

Mantenha o uso moderado de sal iodado comum para cozinhar ou inclua pequenas porções de algas marinhas culinárias (nori) para assegurar o aporte de iodo.

Consultoria Farmacêutica em Nutrição Vegetal — Cristiano Ricardo

Farmacêutico-Bioquímico · Farmacologia Clínica, Fitoquímica e Nutrição Baseada em Evidências

· Publicação de 09/09/2025 às 03:42.

Conteúdo educativo baseado em dados científicos. A transição e a manutenção de uma alimentação vegana exigem planejamento bioquímico e monitoramento laboratorial periódico.