



Con il patrocinio di



Expo 2015
Comune Milano



“SPESE DI STAMPA SOSTENUTE DAL
CENTRO DI SERVIZIO AL VOLONTARIATO
POIESIS BRINDISI”.



Via Lecce, 203/B
72027 San Pietro Vernotico
Cell. 389 31 28 070
<http://www.gruppoaiutotiroide.org>



www.facebook.com/associazione.GAT

P A Z I E N T E



INFORMA



Poco sale
ma iodato
per prevenire
le malattie
tiroidee

Speciale Expo 2015
“Nutrire il pianeta, energia per la vita”

Perché lo *iodio* è un micronutriente essenziale?

Lo *iodio* è un elemento fondamentale per la sintesi degli ormoni tiroidei. E' considerato un micronutriente essenziale perché il nostro organismo non è in grado di sintetizzarlo. Le fonti principali di *iodio* sono gli alimenti, quindi lo *iodio* va mangiato!

Che cosa succede se manca lo *iodio*?

Un'alimentazione con insufficiente apporto di *iodio* determina un aumento in volume della tiroide con sviluppo di noduli. Il gozzo è la principale conseguenza di una prolungata carenza del micronutriente. Inoltre, in gravidanza la mancanza di *iodio* potrebbe rallentare o impedire lo sviluppo del cervello del feto e del neonato condizionandone un deficit intellettuale e cognitivo.

Il fabbisogno di *iodio* è uguale per tutti?

Il fabbisogno giornaliero di *iodio* cresce dall'infanzia sino all'età adulta e, in particolari condizioni, come la gravidanza. L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda da 90 µg a 120 µg/giorno di *iodio* per i bambini in età scolare (7-12 anni), 150 µg nell'adulto e 250 µg durante la gravidanza e l'allattamento.

Quali sono gli alimenti che contengono



iodio?

Gli alimenti hanno quantità molto variabili di *iodio*, in cima alla lista ci sono i Crostacei, escludendo la parte coriacea in 50 g di polpa troviamo 150 µg di *iodio*. Al secondo posto c'è il Pesce di mare fresco, con una media di 75 µg di *iodio* in 100 g di pesce spinato.

Le concentrazioni di *iodio* decadono notevolmente negli altri alimenti: un bicchiere di Latte (200 ml)

contiene 30 µg di *iodio*, una Mozzarella vaccina (120 g) circa 36 µg e due Uova di gallina (110 g) circa 8,8 µg di *iodio*.

Ancor meno tra carne, cereali e legumi: una porzione media di Carne bovina (180 g) circa 9,0 µg di *iodio*, un Panino di farina di semola (60 g) circa 3,6 µg di *iodio* e un piatto di Lenticchie (100 g) circa 2,0 µg di *iodio*. Nei vegetali e nella frutta solo poche tracce (1).

E' possibile garantire un adeguato apporto di *iodio* con la dieta?

Una dieta, pur equilibrata, non è sufficiente a garantire un adeguato apporto di *iodio* alimentare: una o due porzioni di pesce a settimana, ogni giorno latte e poco formaggio soddisfano circa il 50% del fabbisogno.

Come integrare l'apporto alimentare di *iodio*?

Il sale iodato, cioè sale comune addizionato di *iodio*, permette di integrare circa 30 µg di *iodio* per grammo. Si consiglia il consumo di poco sale iodato, tra 3 e 5 grammi, per limitare il rischio d'ipertensione e malattie cardiovascolari, ma raggiungere una sufficiente quantità di *iodio*, pari a 90-150 µg al giorno.

(1) Daily iodine intake and the impact of salt reduction on iodine prophylaxis in the Italian population. AA. Pastorelli, P. Stacchini and A. Olivieri, European Journal of Clinical Nutrition (2014), 1-5.