

CORRIERE DELLA SERA

25 settembre 2014

Segnalazione in home page



**Carenza di iodio a
tavola: riguarda più
di un italiano su dieci**

Il progetto della Società Italiana di Endocrinologia e Diabetologia Pediatrica

Carenza di iodio nell'alimentazione Ne soffre più di un italiano su dieci

Al via una campagna informativa nelle scuole e tra i medici. «Nei neonati l'assunzione insufficiente di iodio può essere la causa di un deficit intellettuale e cognitivo»

Pesce di mare, molluschi e crostacei	Da 300 a 1.600 di iodio in <u>mcg</u> per kg
Palombo, acciughe, baccalà	540
Merluzzo, dentice, sogliola	300
Molluschi e crostacei	Da 798 a 1.600

Pesce d'acqua dolce	30 <u>mcg</u>/kg
----------------------------	-------------------------

Latte vaccino	Da 210 <u>mcg</u>/l in inverno a 90 <u>mcg</u>/l in estate
----------------------	---

Uova	93 <u>mcg</u>/kg
-------------	-------------------------

Pollame e carne di altri animali	50mcg/kg
---	-----------------

Cereali	47 <u>mcg</u>/kg
Riso integrale	200 <u>mcg</u> /kg

Vegetali e frutta	
Bietole, carota, mela	80 <u>mcg</u> /kg
Spinaci	410 <u>mcg</u> /kg

Legumi	30 <u>mcg</u>/kg
---------------	-------------------------

Più di un italiano su dieci (il 12%) soffre di gozzo, malattia legata alla carenza di iodio, e ogni anno sono 30mila i ricoveri per questo problema, con un costo per il Sistema sanitario nazionale di 150milioni di euro. Da questi numeri è nata l'idea di una campagna informativa contro la carenza di iodio, in particolare nei bambini e nelle donne incinte, che toccherà Torino, Milano, Bologna, Pisa, Roma, Napoli, Potenza, Bari e Cagliari. Il progetto, realizzato dalla Società italiana di endocrinologia e diabetologia pediatrica (Siedp), vuole sensibilizzare cittadini e medici a un corretto stile di vita, promuovere una sana alimentazione, sfatare falsi miti e a prevenire le malattie causate dalla carenza di questo prezioso minerale. Si tratta di dieci incontri in alcune scuole primarie e dell'infanzia, da ottobre al prossimo maggio, e stage formativi per medici. La questione è di fondamentale importanza perché, come spiega Mohamad Maghnie, presidente della Siedp e responsabile dell'Unità Operativa di Endocrinologia all'Ospedale Gaslini di Genova, «l'assunzione insufficiente di iodio, in particolare da parte delle donne in gravidanza, dei neonati e di tutti i soggetti in età evolutiva, può essere la causa di un deficit intellettuale e cognitivo».

Analisi dello iodio nelle urine

La carenza nutrizionale di iodio costituisce un grave problema sanitario e sociale. Si stima infatti che colpisca il 29% della popolazione mondiale. In Italia, un monitoraggio viene fatto dall'Osservatorio Nazionale per il Monitoraggio della Iodoprofilassi, tramite l'analisi della ioduria, ovvero la concentrazione di iodio in campioni di urine. I dati raccolti negli ultimi tre anni hanno mostrato che solo in tre regioni, tra cui la Liguria, è stato raggiunto un adeguato apporto del minerale nei bambini in età scolare. La ioduria è stata misurata anche in donne in gravidanza che non assumevano integratori: i risultati hanno mostrato un insufficiente apporto di iodio, che è invece fondamentale reintegrare in gravidanza e durante l'allattamento per garantirne l'aumentato fabbisogno. Anche i neonati risultano colpiti dalla carenza: si deduce dall'elevata frequenza di valori elevati di Tsh (ormone tireostimolante prodotto dall'ipofisi che regola la secrezione degli ormoni tiroidei) negli screening neonatali.

Una tazza di latte al giorno

Si sa che l'aria di mare è ricca di iodio, ma questo non è sufficiente per compensare le carenze di cui sopra perché - spiegano i pediatri della Siedp - «questo minerale bisogna mangiarlo: pesce di mare, periodicamente molluschi e crostacei, ma anche sale iodato, anche se poco». «La principale fonte per l'organismo umano è quella dietetica - ribadisce Mohamad Maghnie -. Lo contengono alimenti di origine animale quali pesce di mare, uova e latte. La prevenzione quindi inizia a tavola». Secondo gli esperti, una tazza di latte al giorno contribuisce in maniera significativa al fabbisogno giornaliero. Non ci sono invece differenze tra latte fresco e a lunga conservazione, né tra intero e scremato. Nell'allattamento al seno il neonato beneficia dell'apporto della madre, ma va tenuto conto che la quantità di iodio del latte si riduce nelle fumatrici. «In generale, con l'allattamento non è sempre garantita l'assunzione di un'adeguata quantità di iodio da parte del bambino, che trova nel latte materno la sua unica fonte di questa sostanza - aggiunge Maghnie -. Per questo, durante la gravidanza e l'allattamento, cioè quando il fabbisogno di iodio aumenta, è importante la supplementazione con specifici integratori». Particolare attenzione va posta ai prematuri, specialmente se alimentati per via parenterale (somministrazione di nutrienti per via venosa), perché le soluzioni somministrate ne contengono solo tracce. Nei bambini più grandi, dopo lo svezzamento, i cibi ricchi di iodio (come pesce o uova) vanno utilizzati regolarmente e dopo il primo anno di vita si possono condire gli alimenti con quantità moderata di sale iodato.

Prevenire i deficit cognitivi

Secondo uno studio pubblicato recentemente sull'European Journal of Endocrinology, più iodio in gravidanza permette di migliorare le capacità cognitive del bambino e il suo sviluppo psicomotorio e la funzione tiroidea materno-fetale. Sono stati condotti sette studi in Italia, Danimarca, Belgio, Germania, Spagna, in aree a carenza iodica lieve-moderata (ioduria: 36-109 mcg/l). Un gruppo di soggetti ha ricevuto un integratore iodato (50-300 mcg/die). Lo studio ha dimostrato che la supplementazione con iodio migliora alcuni indici tiroidei materni e può determinare effetti favorevoli sulle funzioni cognitive in età scolare dei figli. «I deficit cognitivi della carenza di iodio nei bambini possono essere almeno in parte prevenuti - spiega Maghnie - con un'assunzione supplementare di questa preziosa sostanza durante la gravidanza».

Secondo un altro studio pubblicato su Lancet nel 2013, anche una lieve carenza di iodio nella dieta materna può compromettere lo sviluppo intellettuale del bambino. Lo studio ha misurato la concentrazione urinaria di iodio in 1.040 donne durante il primo trimestre di gravidanza e valutato alcuni parametri intellettivi dei figli a 8 anni. Ne è risultato che i figli delle donne che avevano dimostrato una carenza iodica lieve o moderata, presentavano un quoziente intellettuale inferiore nelle performance del linguaggio, della lettura e della comprensione dei testi, rispetto ai coetanei di madri con livelli di iodio normali. Due meta-analisi hanno inoltre stimato che l'effetto di una severa carenza nei bambini possa essere responsabile di un QI più basso di circa 12-13 punti.

Rischi per bambini e adolescenti

In generale, i rischi della carenza iodica nella futura mamma o nelle fasi di sviluppo del bambino sono ritardi nel linguaggio, dislessia, deficit psicomotori, piccoli tremori, ma anche malformazioni congenite e cretinismo. Nelle prime settimane di gravidanza, infatti, si formano alcuni degli organi più importanti, come il cervelletto. Nei casi in cui l'insufficienza di iodio è severa, per la mamma aumenta il rischio di aborto, mentre il neonato può andare incontro a mortalità neo- e peri-natale, ipotiroidismo, gozzo, deficit intellettivi gravi. La iodoprofilassi va, quindi, effettuata in ogni fase della vita, ricordando che la gravidanza e l'infanzia sono le fasi della vita in cui la carenza di iodio, anche lieve, può provocare gli effetti più gravi. Il rischio per i lattanti è, infatti, molto elevato: il loro fabbisogno di iodio, in rapporto al peso corporeo, è maggiore di quello presente in ogni altra età della vita.

La cottura riduce il contenuto di iodio

Ma, attenzione: è fondamentale non eccedere nella quantità. L'apporto giornaliero per un adulto è di 150 microgrammi. In gravidanza, il fabbisogno aumenta a 250 mcg. Il periodo in cui il fabbisogno di iodio aumenta in maniera significativa è da 0 a 5 anni: mentre un neonato ha bisogno di 40 mcg, un bambino da 0 a 5 anni ne necessita 90 e tra i 6 e 12 anni si arriva a 120. Attenzione in particolare ai trattamenti dimagranti e anticellulite contenenti alghe che sono particolarmente ricche di iodio (contengono da 1.000 a 2.000 mcg per kg). Infine, è sempre meglio evitare gli acquisti online di prodotti iodati. Nella preparazione del cibo, il contenuto di iodio si riduce del 20% con la frittura, del 58% con l'ebollizione, e del 23% con la cottura alla griglia. In commercio ci sono però formulazioni di sale iodato protetto che non risentono di queste perdite. Esistono poi patate e carote iodate (0,25-0,5 mcg/g), che possono contribuire al raggiungimento del fabbisogno. Va sottolineato che con i livelli di iodazione consentiti dalla normativa vigente (30mcg/kg), 5 g di sale iodato al giorno per l'adulto e 2-3 g per il bambino sono sufficienti per raggiungere il fabbisogno quotidiano. Di tutto questo si parlerà negli incontri programmati in diverse scuole: i pediatri illustreranno a bambini e genitori l'importanza del consumo di alimenti ricchi di iodio e proporranno un questionario per verificare la conoscenza del problema, acquisire informazioni sulle abitudini alimentari a scuola e a casa. Durante gli incontri saranno distribuite una locandina e una brochure (GUARDA).

È vero che si può assumere iodio respirando aria di mare?

FALSO

LO IODIO ASSORBITO DALL'ARIA È TRASCURABILE

È vero che lo iodio si riduce con la cottura?

VERO

DEL 20% FRITTURA
DEL 58% BOLLITURA
E DEL 23% GRIGLIA



SOCIETÀ ITALIANA DI ENDOCRINOLOGIA E DIABETOLOGIA PEDIATRICA

Campagna di Informazione e di Educazione alla Salute Infantile

PROGETTO ITALIANO CONTRO LA CARENZA DI IODIO IN PEDIATRIA

Genova | Torino | Milano | Bologna | Pisa
Roma | Napoli | Potenza | Bari | Cagliari

Ottobre 2014 - Maggio 2015

È vero che il sale marino integrale è molto ricco di iodio?

FALSO

IL CONTENUTO DI IODIO DEL SALE INTEGRALE È TRASCURABILE

È vero che chi soffre di malattie della tiroide non deve usare il sale arricchito di iodio?

FALSO

IL CONTENUTO DI IODIO DEL SALE ARRICCHITO È TALE DA GARANTIRE UNA QUANTITÀ FISIOLÓGICA CON LA DIETA

SCUOLA

OCCHIO A IODIO E TIROIDE, SALVANO IL CERVELLO



INTEGRATORI A BASE DI IODIO
80 mcg 100 mcg
225 mcg

La Campagna ha ricevuto la Medaglia del Presidente della Repubblica

Facebook Segui il nostro gruppo IODIO TIROIDE E BAMBINI
Per ulteriori informazioni www.siedp.it

Con il patrocinio di:



Con il contributo non condizionato di:




L'iniziativa è promossa da:
SIEDP
Società Italiana di Endocrinologia e Diabetologia Pediatrica
www.siedp.it

Ufficio Stampa e Segreteria Organizzativa:
Domina News srl
Presidenza Onoraria Sala Stampa Nazionale
www.dominanews.it

La carenza di iodio può provocare gravi deficit cognitivi e psicomotori. Numerosi studi scientifici hanno infatti dimostrato che un'assunzione insufficiente di questa preziosa sostanza da parte delle donne in gravidanza, dei neonati e dei soggetti in età evolutiva può indurre nei bambini un deficit intellettivo. In Italia la carenza iodica è ancora molto diffusa, non solo nelle zone montane ma anche in quelle costiere.

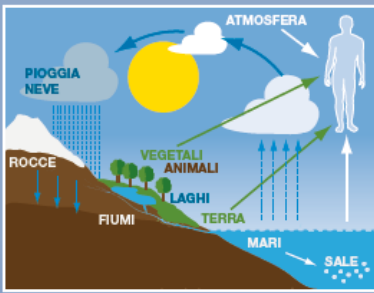
Per affrontare questo rilevante problema di ordine sociale la SIEDP, Società Italiana di Endocrinologia e Diabetologia Pediatrica, ha deciso di promuovere la Campagna Sociale di Informazione e di Educazione alla Salute Infantile: **Progetto Italiano Contro la Carenza di Iodio in Pediatria**. Prevede l'organizzazione, dal mese di ottobre 2014 a quello di maggio 2015, di una serie di incontri educazionali in alcune scuole primarie e dell'infanzia delle città di Genova, Torino, Milano, Bologna, Pisa, Roma, Napoli, Bari, Potenza e Cagliari, ed un intenso programma di informazione della classe medica.

Questa iniziativa si propone di sensibilizzare ed educare l'opinione pubblica sull'importanza di un consumo adeguato di iodio, fornendo indicazioni concrete e di uso quotidiano per correggere lo stile di vita alimentare e prevenire disturbi e patologie.



POCO SALE, MA IODATO

IL CICLO DELLO IODIO



Lo iodio è un elemento diffuso nell'ambiente in diverse forme. È presente nelle rocce e nel suolo, per azione delle piogge e dell'erosione è trasportato nei mari e negli oceani. Lo iodio contenuto nell'acqua dei mari evapora nell'atmosfera e, con le piogge, ritorna sulla superficie terrestre. Lo iodio presente nel mare si accumula nelle alghe, nei pesci e nei crostacei, mentre quello presente nel terreno viene assorbito dalle piante.

Lo iodio è necessario per il corretto funzionamento della tiroide, per cui una carenza di questo elemento può determinare una ridotta funzione della ghiandola tiroidea in tutte le fasi della vita: prenatale, alla nascita, nel lattante, nel bambino, nell'adolescente e nell'adulto.

Lo iodio non viene prodotto nel nostro organismo, che dipende quindi completamente dall'apporto dietetico, ossia dalla assunzione dell'elemento attraverso gli alimenti.

Il primo alimento a disposizione del neonato è il latte materno che contiene una quantità elevata di iodio, più del doppio del latte vaccino.

LA PREVENZIONE INIZIA A TAVOLA

L'apporto di iodio giornaliero raccomandato per un adulto è di 150 mcg. In gravidanza, il fabbisogno aumenta a 250 mcg. Il periodo in cui il fabbisogno di iodio aumenta in maniera significativa è da 0 a 5 anni: mentre un neonato ha bisogno di 40 mcg, un bambino da 0 a 5 anni ne necessita 90 e tra i 6 e 12 anni 120.

Per esempio un bicchiere di latte, un piatto di 100 g di pesce di mare come il merluzzo ed un'omelette di 2 uova, conditi con sale iodato, garantiscono il raggiungimento del fabbisogno quotidiano di iodio di un adulto. Per una futura mamma, però, servono in più integratori di iodio!

CROSTACEI E MOLLUSCHI



300 mcg/100 g

PESCE DI MARE



115 mcg/100 g

UOVA



9 mcg/100 g

LATTE



10-20 mcg/100 g