

Carenza di iodio: il 12% degli italiani soffre di gozzo

I dati presentati dall'Osservatorio Nazionale per il Monitoraggio della Iodoprofilassi presentati in questi giorni evidenziano come il deficit di iodio, sostanza fondamentale per la tiroide, sia una condizione ancora piuttosto diffusa nel nostro paese

24-set Lo iodio rappresenta una sostanza essenziale per la salute del nostro organismo, che utilizza infatti questo minerale per la sintesi degli ormoni tiroidei, cosa che dunque risulta molto importante per il corretto funzionamento di questa ghiandola e per l'equilibrio metabolico di un essere vivente. Ciò nonostante, sono ancora molti i casi in Italia di carenza di iodio: secondo i dati pubblicati dall'Osservatorio Nazionale per il Monitoraggio della Iodoprofilassi, coordinato dall'Istituto Superiore di Sanità, **il 12% della popolazione tricolore sarebbe infatti affetta da gozzo, uno dei sintomi tipici di questa condizione.**

Il gozzo è determinato dall'**aumento di volume della tiroide posta sotto stress**: può determinare difficoltà di deglutizione e respirazione. L'ingrossamento della ghiandola avviene poiché la mancanza di iodio, indispensabile per produrre tiroxina e triiodotironina, induce l'ipofisi a rilasciare TSH, o ormone tireostimolante, che in assenza di questo minerale determina appunto il rigonfiamento come meccanismo di compensazione. **Tale patologia, che colpisce soprattutto nazioni economicamente povere o distanti dal mare, era considerata piuttosto superata grazie all'aggiunta di iodio nell'acqua potabile e all'avvento di sale iodato**: ma i dati diffusi recentemente hanno evidenziato che il problema rimane attuale.

Il gozzo non rappresenta comunque l'unico effetto collaterale del deficit di questa sostanza, introdotta all'interno dell'organismo tramite l'alimentazione grazie al pesce o ad alghe come fucus e laminaria: **negli adulti può determinare anche svogliatezza, calvizie precoce e stanchezza cronica, mentre nei bambini e nei feti cretinismo e ritardi della crescita** sono le conseguenze più comuni, essendo lo iodio fondamentale nelle fasi di sviluppo.

L'Osservatorio Nazionale per il Monitoraggio della Iodoprofilassi ha concentrato la sua ricerca proprio su quest'ultima fascia della popolazione, esaminando la concentrazione di iodio nelle urine dei giovani in età scolare. I risultati, presentati all'interno della iniziativa promossa dalla Società Italiana di Endocrinologia e Diabetologia Pediatrica denominata «Progetto italiano contro la carenza di iodio in pediatria», **hanno rivelato che in 6 regioni delle 9 esaminate i livelli rilevati sono al di sotto di 100 µg/L, soglia determinata dalla World Health Organization per identificare la iodocarenza.**

Inoltre, **in 5 regioni sono stati riscontrati valori troppo bassi anche nelle donne in gravidanza e allattamento che non facevano ricorso ad integratori di iodio.** I pericoli di questa condizione, oltre ai già citati cretinismo e ritardo della crescita, possono comportare **aumento del rischio di aborto e deficit cognitivo nel feto e nel bambino.** Per questo è sempre consigliabile assumere supplementi di iodio in gravidanza e allattamento, fasi in cui il fabbisogno di questo minerale aumenta sino a raggiungere i 290 µg/L al giorno.