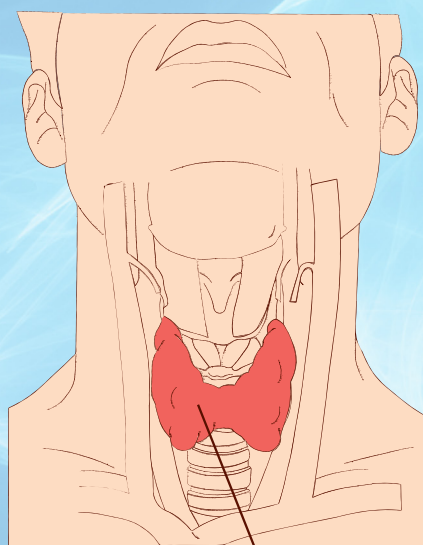


Iodio e Salute



Che cos'è lo iodio?

Lo iodio, dal greco *iodes* (violetto), è un elemento (come l'ossigeno, l'idrogeno, il calcio ecc) diffuso nell'ambiente in diverse forme chimiche. Lo iodio presente nelle rocce e nel suolo, per azione delle piogge e dell'erosione, è trasportato dalle acque superficiali nei mari e negli oceani. Il dilavamento dei terreni ha determinato il basso contenuto di iodio nei suoli. Lo iodio contenuto nell'acqua dei mari evapora nella 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 nei terreni viene assorbito dalle piante.



TIROIDE

A cosa serve lo iodio?

Lo iodio è un micronutriente essenziale presente nell'organismo umano in piccole quantità (15–20 mg) e concentrato quasi esclusivamente nella tiroide, ghiandola endocrina posta alla base del collo. La tiroide produce due ormoni (tiroxina o T4 e triiodotironina o T3) che contengono iodio nella loro struttura chimica. Questi ormoni regolano numerosi processi metabolici nella maggior parte delle cellule e svolgono un ruolo importantissimo nelle prime fasi della crescita e nello sviluppo di diversi organi, in particolare del cervello.

Cosa succede se manca lo iodio?

Nel caso di insufficiente assunzione di iodio, la ghiandola tiroide non è in grado di produrre quantità sufficienti di ormoni tiroidei. Questo può portare, in tutte le fasi della vita, a manifestazioni cliniche chiamate nel loro complesso disturbi da carenza iodica. Tali manifestazioni sono più o meno importanti a seconda della gravità della carenza di iodio e del periodo della vita in cui essa si verifica.

La conseguenza più conosciuta della carenza di iodio è il gozzo, ovvero sia l'ingrandimento della tiroide. Questo fenomeno rappresenta inizialmente un adattamento della ghiandola, che diviene più attiva nel tentativo di produrre quantità di ormoni adeguate alle necessità dell'organismo. Se questo adattamento ha successo e la carenza di iodio non è molto grave, la persona non andrà incontro a danni rilevanti, che si manifesteranno invece con il perdurare della carenza.

Sebbene il gozzo sia l'effetto più frequente, le conseguenze più gravi della carenza di iodio sono rappresentate dai danni a carico del sistema nervoso centrale e periferico, per il cui sviluppo gli ormoni tiroidei sono essenziali.

Ci sono fasi della vita in cui è più importante una assunzione adeguata dello iodio?

Una assunzione insufficiente di iodio può provocare problemi in tutte le epoche della vita, tuttavia è estremamente importante che le donne in gravidanza e in allattamento e i bambini con meno di 3 anni assumano quantità sufficienti di questo elemento. Questo perché una grave carenza di iodio che si verifica durante lo sviluppo del feto e del neonato porta a danni irreversibili del cervello e del sistema nervoso centrale e, di conseguenza, ad un ritardo mentale permanente. Carenze di iodio anche lievi, quali quelle che si riscontrano comunemente nel nostro Paese, portano comunque a deficit intellettivi minori.



La carenza di iodio esiste anche in Italia?

Ancora oggi una parte rilevante della popolazione, in tutte le regioni del nostro Paese, è caratterizzata da una carenza lieve o moderata di iodio. E' stato stimato che in Italia circa 6 milioni di persone soffrono di gozzo ovvero più del 10% della popolazione. Inoltre, anche se le forme più gravi dei disturbi da carenza iodica sono ormai scomparse, sono ancora frequenti i casi di problemi neurologici minori.

Di quanto iodio abbiamo bisogno?

Per far sì che la tiroide funzioni in modo adeguato e produca le quantità necessarie di ormoni tiroidei è necessario che tutti - bambini, adolescenti e adulti - assumano quotidianamente la giusta quantità di iodio.

La quantità che deve essere ingerita giornalmente da un adolescente o da un adulto è pari a 150 microgrammi.

Le donne in gravidanza e in allattamento ne devono assumere di più per assicurare un normale sviluppo del bambino.



Come possiamo assumere lo iodio?

La fonte principale di iodio per l'organismo umano è rappresentata dagli alimenti, il cui contenuto di iodio è estremamente variabile: nei vegetali la sua presenza dipende dallo iodio presente nel terreno in cui vengono coltivati, mentre negli alimenti di origine animale dipende dallo iodio assunto dagli animali con l'alimentazione.

Gli alimenti più ricchi di iodio sono i pesci di mare ed i crostacei. Anche le uova, il latte e la carne ne contengono quantità importanti. Quantità minori sono contenute nei vegetali e nella frutta.

Sulla base di studi specifici è comunque risultato che la quantità media assunta normalmente con la dieta dalla popolazione è insufficiente a soddisfare il fabbisogno giornaliero di iodio.



Come possiamo aumentare l'assunzione di iodio?

Il modo migliore per aumentare la quantità di iodio che introduciamo ogni giorno è quello di utilizzare, nell'ambito di una dieta variata e bilanciata, il sale arricchito di iodio al posto di quello comune.

Che cos'è il sale arricchito di iodio?

Il sale arricchito di iodio è del comune sale da cucina a cui sono stati aggiunti dei sali di iodio. Il sale arricchito di iodio ha lo stesso aspetto del sale da cucina e non presenta odori o sapori particolari, né altera quello dei cibi a cui viene aggiunto. Per evitare quanto più possibile perdite di iodio, è consigliabile conservarlo in luogo fresco, al riparo della luce e dell'umidità.

Quanto sale arricchito dobbiamo consumare?

In aggiunta a quello già fornito con la dieta, ogni grammo di sale arricchito di iodio ci fornisce 30 microgrammi di iodio in più (ovverosia, nel caso di un individuo adulto, 1/5 di quello che è necessario assumere ogni giorno).

E' comunque necessario, al tempo stesso, ridurre il consumo abituale di sale (cloruro di sodio); elevati apporti di sodio aumentano infatti il rischio di malattie cardiovascolari, sia attraverso l'aumento della pressione arteriosa che indipendentemente da questo meccanismo. La cosa migliore da fare è quella di utilizzare sempre il sale arricchito di iodio, tenendo presente che dovremmo dimezzare i nostri consumi di sale (che attualmente corrispondono in media a circa 10 g al giorno) per raggiungere un compromesso tra il soddisfacimento del gusto e la prevenzione dei rischi legati al sodio.

Una assunzione elevata di iodio può comportare problemi?

In tutti i soggetti normali, e quindi nella grande maggioranza degli individui, dosi di iodio anche largamente superiori a quelle assunte con l'uso di sale arricchito con iodio sono del tutto prive di rischi. La tiroide possiede infatti un meccanismo naturale di adattamento.

In ogni caso, particolare cautela si deve avere nell'utilizzo di alcuni integratori alimentari contenenti quantità elevate di iodio (solitamente a base di alghe), perché potrebbero portare ad una assunzione eccessiva.

Tutti possono usare il sale arricchito di iodio?

Tutti possono far uso di sale arricchito di iodio perché, con un consumo moderato di sale, le quantità di iodio assunte sono sempre molto inferiori ai valori al disopra dei quali possono manifestarsi effetti negativi.

E' vero che si può assumere lo iodio di cui abbiamo bisogno respirando l'aria, in particolare quella di mare che ne è ricca?



VERO

~~FALSO~~

lo iodio assorbito dall'aria è trascurabile

E' vero che il sale marino integrale (non raffinato) è molto ricco di iodio?



VERO

~~FALSO~~

Il contenuto di iodio del sale marino integrale è trascurabile

E' vero che chi soffre di malattie della tiroide o che presenta una particolare sensibilità non deve usare il sale arricchito di iodio?



VERO

~~FALSO~~

Il contenuto di iodio del sale arricchito è tale da garantirne una quantità fisiologica con la dieta

ricorda

POCO SALE MA IODATO

ricorda anche che

Per mantenersi in buona salute è necessario adottare uno stile di vita sano. Ecco alcuni consigli utili*:

- **Controlla il peso e mantieniti sempre attivo**
- **Più cereali, legumi, ortaggi e frutta**
- **Grassi: scegli la qualità e limita la quantità**
- **Zuccheri, dolci, bevande zuccherate: nei giusti limiti**
- **Bevi ogni giorno acqua in abbondanza**
- **Il Sale? Meglio poco**
- **Bevande alcoliche: se sì, solo in quantità controllata**
- **Varia spesso le tue scelte a tavola**

* *“Linee guida per una sana alimentazione”
Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione*

Per saperne di più visita il sito: <http://www.iss.it/osnami>

Il testo è stato redatto a cura del Gruppo di Lavoro per l'attuazione della legge 21 marzo 2005, n.55 "Disposizioni finalizzate alla prevenzione del gozzo endemico ed altre patologie da carenza iodica" operativo presso il Ministero della Salute.