

9 novembre 2014

Alimentazione

Diffusione
Un problema per il 10 per cento della popolazione

Il corpo umano non riesce a produrre iodio da solo, e quindi deve introdurlo con l'alimentazione. Le quantità necessarie variano a seconda dell'età (si veda il grafico). In gravidanza, nella prima infanzia e fino all'adolescenza lo iodio salva il cervello, ma anche in età adulta un deficit può provocare disturbi non da poco, come l'ingrossamento della tiroide, l'ipotiroidismo e i noduli tiroidei. Purtroppo, la carenza nutrizionale di iodio è ancora

molto frequente in Italia e non solo nelle aree montane come si crede comunemente: il 10 per cento della popolazione soffre di gozzo e stando ai dati degli Osservatori regionali per la prevenzione del gozzo, raccolti su 4 mila bambini di 9 regioni, solo in Sicilia, Toscana e Liguria non si registrano carenze rilevanti; in Piemonte, Lombardia, Veneto, Molise, Puglia e Calabria, invece, i deficit di iodio sono ancora abbastanza diffusi

E. M.

Lo iodio che va messo in tavola

Un minerale che non deve mancare soprattutto in gravidanza e nei primi anni di vita, per assicurare ai bambini il migliore sviluppo intellettuale



L'esperto risponde

alle domande sulla nutrizione del bambino su <http://forum.corriere.it/alimentazione-bambino>

Sullo iodio, il minerale indispensabile per far funzionare a dovere la tiroide in tutte le età della vita, le leggende metropolitane si sprecano. Perché non è vero, ad esempio, che basti qualche boccata di aria di mare per averne a sufficienza, o che il sale marino integrale metta al riparo da carenze.

La strada per non correre il rischio di un'insufficienza passa piuttosto dalla dieta, assicurandosi di portare in tavola spesso pesce di mare, latte e uova e usando (poco) sale iodato per condire le pietanze.

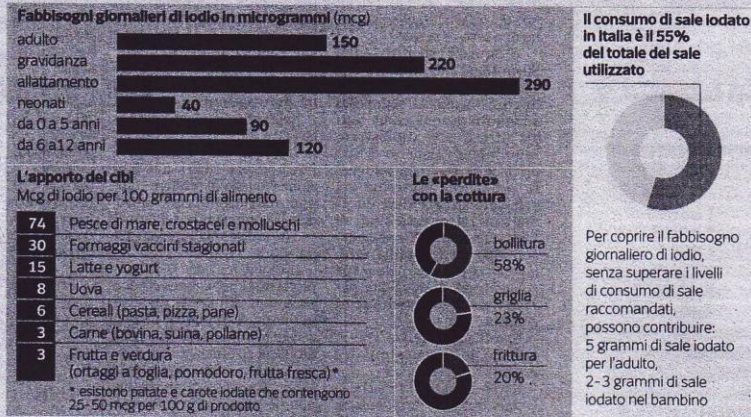
È il messaggio della nuova campagna di informazione della Società Italiana di Endocrinologia e Diabetologia Pediatrica (SIEDP): il Progetto Italiano Contro la Carenza di Iodio in Pediatria. Iniziato pochi giorni fa, proseguirà fino a maggio 2015 per raggiungere il maggior numero possibile di mamme e bambini in tutta Italia (si veda box). Obiettivo, scongiurare il deficit di iodio e le sue conseguenze, particolarmente gravi durante la gravidanza e nell'infanzia.

Se la futura mamma ha una carenza consistente di iodio, ad esempio, aumenta il pericolo di aborto e morte del neonato, inoltre il bimbo può andare incontro a malformazioni congenite, cretinismo, ritardi nel linguaggio, deficit psicomotori, dislessia.

«Molti organi fondamentali, come il cervello, si sviluppano nelle prime settimane di gestazione — spiega Mohamed Maghnie, presidente SIEDP —. Chi vuole avere un figlio o scopre di essere incinta dovrebbe perciò sottoporsi a un esame del sangue per scoprire eventuali disfunzioni tiroidee che possono essere il campanello d'allarme di un'insufficienza di iodio: il deficit infatti non dà sintomi».

Peraltro, anche una carenza lieve durante l'attesa può mettere a rischio il miglior svilup-

Per non rischiare la carenza



po intellettuale del bambino. Come ha dimostrato di recente una ricerca condotta su oltre mille donne, pubblicata su *Lancet*, un deficit lieve o moderato di iodio nel primo trimestre di gravidanza, periodo "critico" dello sviluppo fetale in cui si forma il sistema nervoso, si associa a un quoziente d'intelligenza più basso nei figli, misurato a otto anni. Se poi la lacuna nella futura mamma è ancora più marcata il quoziente intellettuale dei fi-

Periodo «critico»
Nel primo trimestre di gestazione si forma il sistema nervoso del nascituro

Esami importanti
La futura mamma deve accertarsi subito di non avere disfunzioni tiroidee

gli può scendere addirittura di 12, 13 punti.

E se ci fossero ancora dubbi sull'importanza di questo minerale per la salute dei bimbi, uno studio apparso sull'*European Journal of Endocrinology* ha indicato che una dieta ricca di iodio in gravidanza sarebbe associata alla nascita di bimbi capaci di prestazioni cognitive migliori, in ultima analisi più bravi a scuola.

Morale: le donne in età fertile, in gravidanza o che allattano, i neonati e i bambini devono garantirsi un adeguato apporto di iodio ogni giorno, e l'unico modo efficace è attraverso l'alimentazione. «I cibi di origine animale come pesce di mare, molluschi, crostacei, latticini e uova ne sono ricchi e devono far parte della dieta delle future mamme e dei bambini — raccomanda l'esperto —. Una tazza di latte al giorno (senza differenza fra intero o scremato, fresco o a lunga conservazione, ndr), ad esempio, contribuisce in ma-

Progetto di prevenzione Informazione ai genitori nelle scuole di dieci città

In dieci città italiane, dieci giorni di appuntamenti organizzati negli asili nido e nelle scuole dell'infanzia e primarie allo scopo di informare le mamme e i bambini sull'importanza dello iodio. Il Progetto Italiano Contro la Carenza di Iodio in Pediatria, che è partito nei giorni scorsi con le prime tappe a Roma e a Torino, e che proseguirà nei prossimi mesi, fino al mese di maggio del 2015, toccando asili nido e scuole di Pisa (l'appuntamento è per il prossimo 25 novembre), Milano, Bari, Potenza, Bologna, Napoli, Cagliari e Genova. In particolare, in alcuni istituti scolastici si terranno incontri di sensibilizzazione dedicati agli alunni e ai loro genitori. In moltissime altre scuole, grazie anche al contributo dei Comuni e delle Regioni, saranno a disposizione degli studenti e delle loro famiglie specifici materiali informativi e locandine. Chi volesse avere maggiori informazioni sul Progetto Italiano Contro la Carenza di Iodio in Pediatria, può visitare il sito internet della Società Italiana di Endocrinologia e Diabetologia Pediatrica, all'indirizzo www.siedp.it.

niera significativa al fabbisogno iodico quotidiano. Altrettanto utile è il sale iodato soprattutto se "protetto", ovvero in una formulazione tale da non consentire una riduzione eccessiva dei contenuti di iodio durante la cottura».

Infatti, quando una pietanza viene cucinata la concentrazione del minerale scende: con l'ebollizione cala del 58 per cento, cuocendo sulla griglia del 23 per cento, friggendo si abbassa del 20 per cento. Il sale protetto resiste meglio, ma certo non si può esagerare, soprattutto nelle pappe dei più piccoli: può essere aggiunto in moderata quantità solo a partire da un anno di vita.

Moderazione serve anche per bambini, adolescenti e adulti, pena un aumento considerevole del rischio di malattie cardiovascolari. Cinque grammi di sale iodato al giorno nell'adulto e due-tre grammi nel bambino sono sufficienti a coprire il fabbisogno di iodio giornaliero senza superare i livelli di consumo di

Alleato
Il sale iodato aiuta a coprire il fabbisogno, ma va usato con moderazione

sale raccomandati dall'Organizzazione mondiale della sanità.

«Inoltre, possono essere d'aiuto gli ortaggi arricchiti: oggi esistono patate e carote che contengono da 0,25 a 0,5 microgrammi di iodio per grammo di prodotto e in futuro gli alimenti "fortificati" saranno sempre di più — osserva Maghnie —. Veri e propri supplementi vanno riservati eventualmente a condizioni in cui il fabbisogno è parecchio aumentato, come in gravidanza o durante l'allattamento. Il latte materno, infatti, che contiene più del doppio di iodio rispetto a quello vaccino, è l'unica fonte di questo prezioso minerale per i neonati allattati al seno, perciò è indispensabile che la mamma introduca sempre la giusta dose quotidiana di iodio. Evitando, naturalmente, di fumare: le sigarette riducono infatti anche la quantità di iodio nel latte».

Elena Mell

© DIBO/ITALIANE ORGANIZZAZIONE