

Alimentazione e Iodoprofilassi

In collaborazione con

Associazione Italiana Tiroide - AIT

Associazione Italiana Medici Endocrinologi - AME

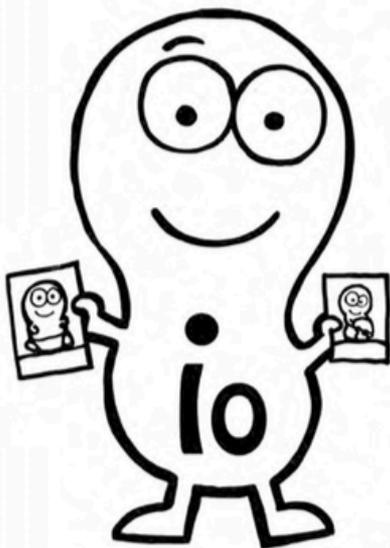
Comitato Associazioni Pazienti Endocrini - C.A.P.E.

Istituto Superiore di Sanità - ISS

Società Italiana di Endocrinologia - SIE

Perché è importante parlare di iodio?

La mia storia



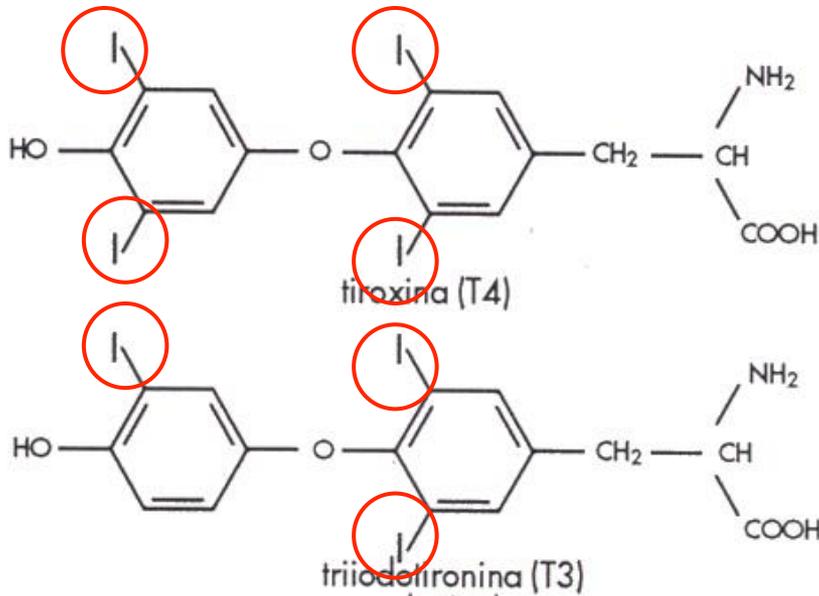
Io sono il
SIGNOR IODIO



La tiroide ha la forma di una farfalla e si trova nella parte anteriore e bassa del collo



PERCHE' LO IODIO E' IL COSTITUENTE FONDAMENTALE DEGLI ORMONI TIROIDEI

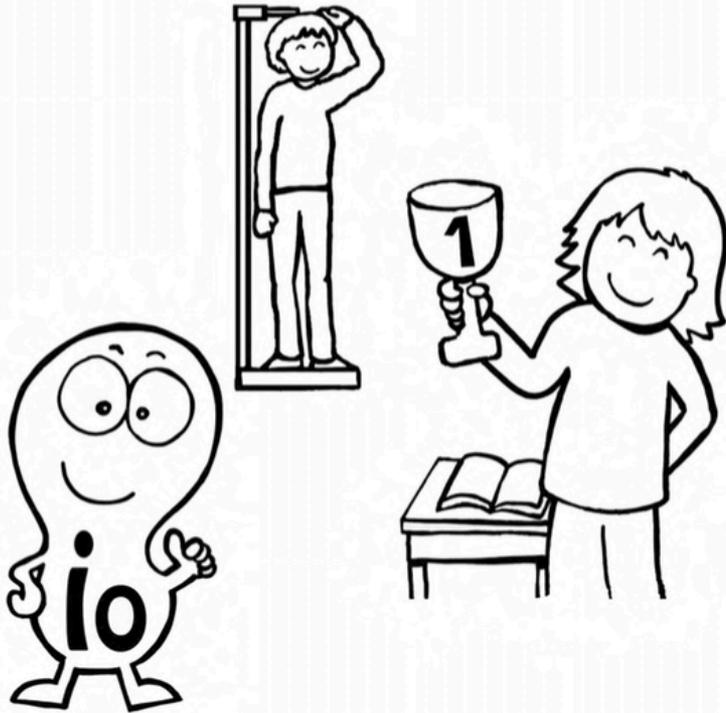


La T4 contiene 4 atomi di iodio

la T3 ne contiene 3

La produzione di ormoni tiroidei richiede l'assunzione alimentare di **adeguate** quantità di Iodio, **raro** micronutriente

A COSA SERVONO GLI ORMONI TIROIDEI?



Gli ormoni tiroidei controllano l'accrescimento, lo sviluppo, la riproduzione, in due parole l'equilibrio metabolico di tutto il corpo e durante tutta la vita

Durante la vita fetale e nell'infanzia gli ormoni tiroidei sono fra i principali determinanti dello sviluppo del sistema nervoso centrale e periferico

Perchè la crosta terrestre è povera di iodio?



La deglaciazione ha trascinato lo iodio in mare

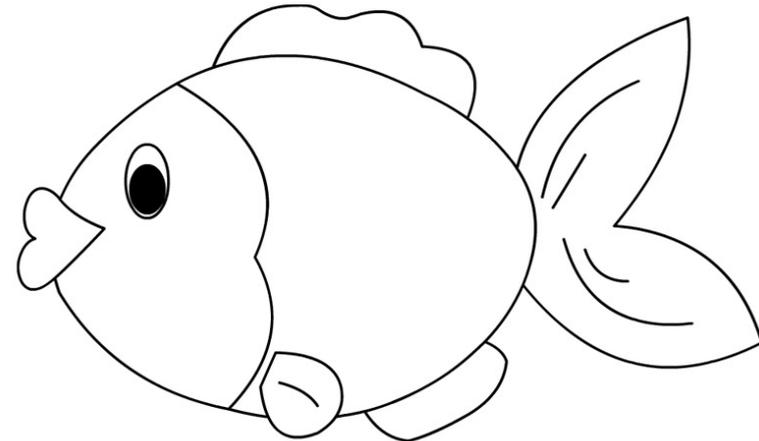
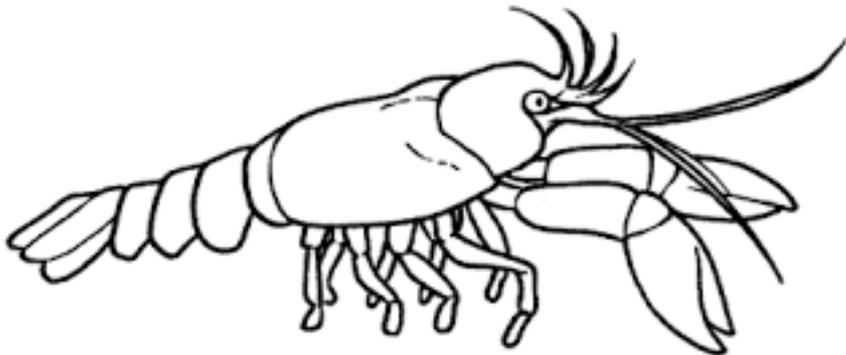
Ciclo dello iodio



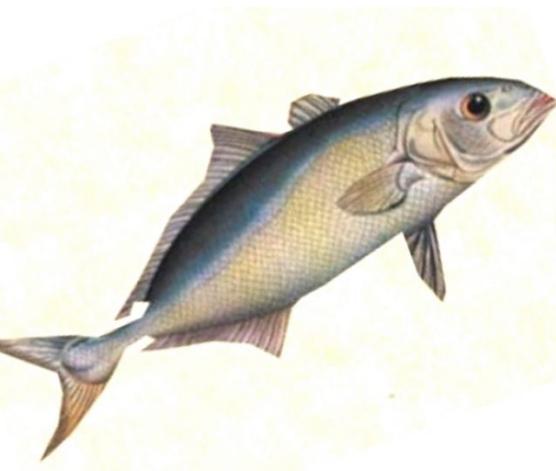
Come entra lo iodio nel nostro corpo?

Lo iodio non si respira ma si mangia!

**Gli alimenti sono la fonte principale di IODIO
in natura**



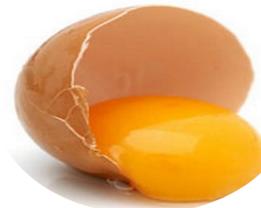
LE FONTI ALIMENTARI DI IODIO



**100-300 microgrammi
di iodio/100 gr**



15 microgrammi/100 ml



8 microgrammi/100 gr



6 μg /100 gr



3 μg /100 gr



2 μg /100 gr

APPORTO IODICO GIORNALIERO RACCOMANDATO

	Apporto iodico Raccomandato ($\mu\text{g}/\text{die}$)	Livelli massimi di assunzione tollerabili ($\mu\text{g}/\text{die}$)
Adulto	150	600
Gravidanza	250	600
Allattamento	250	600
Bambini <6 anni	90	200
Bambini 6-12 anni	120	300

Perché è aumentato il fabbisogno di iodio in gravidanza?



Se la madre ha un sufficiente apporto nutrizionale di iodio durante la gravidanza, un adeguato apporto di iodio sarà garantito anche al feto

Perché è aumentato il fabbisogno di iodio durante l'allattamento?



Se la madre ha un sufficiente apporto di iodio durante l'allattamento, il LATTE MATERNO diviene la fonte migliore di questo elemento per il lattante

Lo iodio introdotto con gli alimenti è insufficiente a raggiungere il fabbisogno giornaliero

Una dieta equilibrata, con 2 porzioni di pesce a settimana, latte tutti i giorni, e un po' di formaggio, garantisce circa il 50-60% del fabbisogno

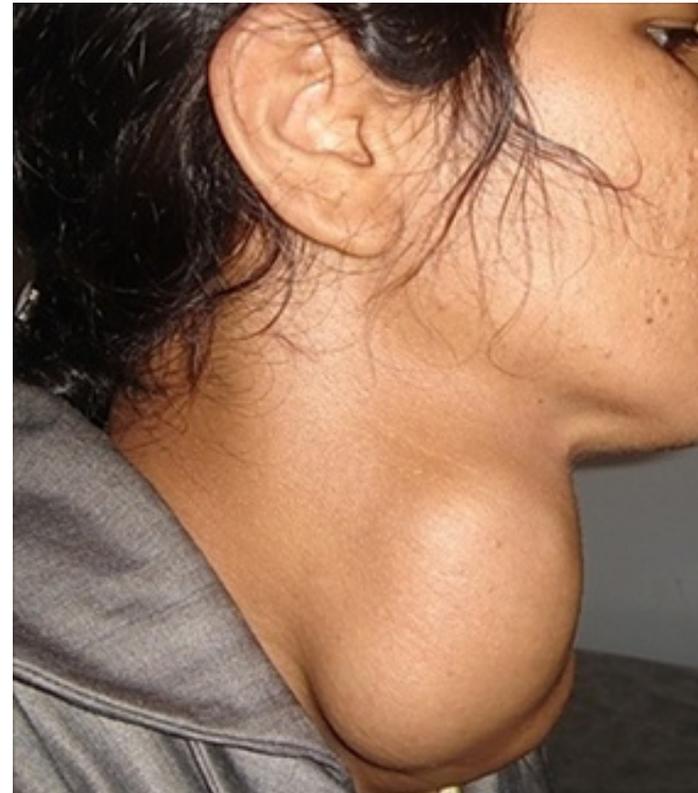
LA PERSISTENTE CARENZA ALIMENTARE DI IODIO IN ITALIA PUO' PROVOCARE

POPOLAZIONE	CONSEGUENZA
INFANTILE	RALLENTAMENTO DELLA CRESCITA SCARSO RENDIMENTO SCOLASTICO GOZZO IPOTIROIDISMO
ADOLESCENTE	GOZZO
ADULTA	GOZZO NODULI TIROIDEI IPOTIROIDISMO
GESTANTE	GOZZO RISCHIO DI IPOTIROIDISMO RIDUZIONE DEL TRASFERIMENTO ORMONALE AL FETO
NASCITURI	RISCHIO DI ALTERATO SVILUPPO PSICO-NEUROLOGICO CON DANNI PSICO-NEUROLOGICI PERMANENTI
ANZIANI	IPERTIROIDISMO DA NODULI IPERFUNZIONANTI

La persistente carenza di iodio può provocare:

Nell'adulto

- Gozzo
- Noduli tiroidei
- Ipotiroidismo (rallentamento generale del metabolismo)



La persistente carenza di iodio può provocare nel bambino:

Ipotiroidismo con:

- Arresto della crescita
- Compromissione dello sviluppo neurocognitivo



**COSA E' STATO FATTO IN ITALIA
PER RIDURRE I RISCHI LEGATI ALLA
CARENZA DI IODIO?**

Disposizioni finalizzate alla prevenzione del gozzo e di altre patologie da carenza iodica

Legge 21 marzo 2005, n° 55 G.U. n° 91, 20 aprile 2005

Punti essenziali

disponibilità in tutti i punti vendita di sale iodato
(30 mg/kg sale)

**obbligo di vendere sale non iodato solo su
specificata richiesta del consumatore**

uso di sale arricchito di iodio nella ristorazione collettiva

possibilità di utilizzazione nella preparazione e nella
conservazione dei prodotti alimentari



Locandina del Ministero che dovrebbe essere presente in tutti i punti vendita

Loghi che identificano prodotti alimentari preparati con sale iodato



Perché il sale come veicolo di iodio?

**Alimento utilizzato da larghi strati della
popolazione**

Consumo stabile

Costi di produzione relativamente contenuti

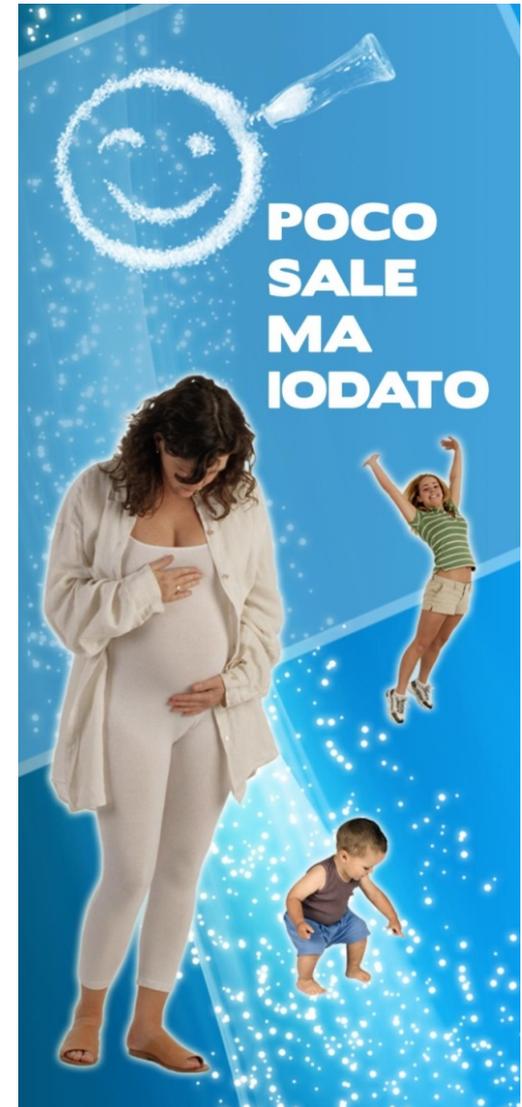


“Iodoprofilassi”

Integrazione dello iodio nella dieta

SALE IODATO

30 mcg iodio/gr di sale



Il sale iodato è un alimento non un farmaco

Il sale iodato NON può «fare male»

Consumare 5 g di sale iodato al giorno equivale a mangiare una porzione di pesce

Il sale iodato aggiunge iodio all'alimentazione e ne integra la carenza

L' Istituto Superiore di Sanità effettua il monitoraggio della iodoprofilassi su scala nazionale

Benefici della iodoprofilassi

- *Scomparsa dei noduli e del gozzo da carenza di iodio*
- *Scomparsa dell'ipotiroidismo congenito da carenza di iodio*
- *Aumento sensibile del QI medio dei bambini*



DATI DELL'ISTITUTO SUPERIORE SANITA'



Il grafico mostra un costante incremento nella percentuale di vendita di sale iodato dal 2006 (34%) al 2012 (54%).

Tuttavia l'obiettivo da raggiungere è il 90% della popolazione

C'è ancora molto lavoro da fare

La iodoprofilassi con sale iodato è una misura di prevenzione

- semplice da attuare,
- poco costosa,
- molto efficace,
- con alto impatto sociale