

Testo esplicativo a complemento delle diapositive per insegnanti delle scuole secondarie di 1° grado

A. Perché è importante parlare dello iodio?

Lo iodio è un costituente essenziale degli ormoni tiroidei (diapo 3). La produzione di ormoni tiroidei richiede l'assunzione alimentare di adeguate quantità di iodio, che viene captato e immagazzinato nella tiroide.

B. Ciclo dello iodio

La crosta terrestre era ricchissima di iodio fino all'era quaternaria (neozoico), tempo della deglaciazione e formazione degli oceani. Il dilavamento della crosta terrestre da parte delle masse di ghiaccio ha trasportato la maggior parte dello iodio nel mare (diapo 4, 5).

Le aree maggiormente carenti di iodio nel mondo sono quelle:

- montuose: Alpi, Ande, Atlante, Himalaya
- continentali
- soggette ad alluvioni e inondazioni: Asia orientale.

Tuttavia, anche il resto del mondo e le aree insulari come l'Italia, comprese le aree costiere, sono iodocarenti.

Lo iodio, elemento volatile, evapora dal mare e ricade sul suolo terrestre con le precipitazioni (pioggia e neve), tornando quindi al mare dopo essere stato utilizzato da vegetali, animali e dall'uomo (diapo 6).

C. Formazione della ghiandola tiroidea

La ghiandola tiroidea si è formata per la sopravvivenza dei mammiferi in un ambiente povero di iodio. I pesci che vivono in mare non hanno la tiroide, ma hanno delle cellule specializzate, sparse nell'intestino, in grado di captare lo iodio presente in abbondanza nel mare e di produrre ormone tiroideo (diapo 7).

La ghiandola tiroidea rappresenta un esempio di adattamento al passaggio dalla vita in mare alla vita sulla terra. Infatti, la tiroide dei mammiferi è in grado di captare lo iodio e di immagazzinarlo, creando così riserve di iodio e di ormone tiroideo. Le cellule tiroidee sono organizzate in follicoli, che racchiudono la colloide ricca di iodio e ormone tiroideo, pronto ad essere rilasciato nel sangue (diapo 8).

Alcune specie di anfibii non sono dotati di una ghiandola tiroidea e non riescono ad adattarsi all'ambiente carente di iodio. Per esempio, l'*Axolotl Ambystoma Mexicanum*, una salamandra che vive in un lago messicano le cui acque sono completamente prive di iodio, rimane sempre allo stato larvale. Può raggiungere i 15 cm di lunghezza e riprodursi, ma non riesce a compiere la normale metamorfosi, che ha luogo solo quando la salamandra viene messa in un ambiente acquatico contenente iodio in quantità adeguate per la sintesi di ormoni tiroidei (diapo 9).

Lo stesso accade ad alcuni girini che vivono in acque povere di iodio (diapo 10).

D. Dove si trova la tiroide e a cosa serve?

La ghiandola tiroide è posta nella regione anteriore del collo e secerne due ormoni, T4 e T3, costituiti in massima parte da iodio (i numeri 3 e 4 indicano il numero di atomi di iodio per molecola di ormone tiroideo) (diapo 11).

Gli ormoni tiroidei controllano il metabolismo del corpo, la crescita, lo sviluppo neurologico e la riproduzione. Gli ormoni tiroidei sono fra i principali determinanti dello sviluppo del sistema nervoso centrale e periferico, sia durante la vita fetale che nell'infanzia (diapo 12).

Durante la gravidanza, gli ormoni T4 e T3 materni e fetali svolgono un ruolo critico, controllando lo sviluppo, la differenziazione, la crescita dell'organismo e lo sviluppo neurologico del feto.

E. Malattie da carenza di iodio

La carenza di iodio è la causa principale del gozzo, cioè di un aumento delle dimensioni della tiroide, e della formazione dei noduli. Più di 6 milioni di italiani sono a tutt'oggi affetti da gozzo e noduli tiroidei. Quando la carenza di iodio è importante, anche la funzione tiroidea può essere compromessa, configurando un quadro di ipotiroidismo franco, con ridotta produzione di ormoni tiroidei (diapo 13).

Talvolta l'anziano con un gozzo multinodulare può presentare dei noduli iperfunzionanti, che perdono la capacità di rispondere al controllo dell'ormone ipofisario (TSH) sulla tiroide. Ne consegue un ipertiroidismo, abitualmente lieve. Questa patologia sta, per fortuna, diminuendo nei paesi con corretto apporto di iodio, grazie alla riduzione del numero di pazienti con gozzo multinodulare.

È importante sottolineare che la forma più nota di ipertiroidismo, quella che colpisce più frequentemente le giovani donne, e che può presentarsi anche con esoftalmo (occhi sporgenti), è su base autoimmune (M. di Graves-Basedow). È dovuto alla presenza di un anticorpo attivante la funzione tiroidea e non dipende dalla carenza di iodio né viene aggravato dall'assunzione di iodio.

Durante l'infanzia, una carenza di iodio moderata, cronica, può influenzare negativamente lo sviluppo cognitivo-neurologico del bambino (diapo 14).

In gravidanza, una grave carenza di iodio può provocare malformazioni fetali e aborto (diapo 15).

F. Come assumiamo lo iodio?

Lo iodio non si respira, SI MANGIA (diapo 16).

Gli alimenti che contengono più iodio sono pesci, crostacei e molluschi di mare, latte e uova.

Lo iodio è presente in minima parte nei restanti cibi (carne, cereali, verdure e frutta) (diapo 17).

Il contenuto in iodio degli alimenti può dipendere:

- dal contenuto di iodio del terreno e dei pascoli
- dai mangimi fortificati con iodio
- dall'ambiente in cui vivono gli animali destinati all'alimentazione (pesci marini).

G. Quanto iodio serve?

La produzione di ormoni tiroidei richiede l'assunzione alimentare di adeguate quantità di iodio. Il fabbisogno medio giornaliero di iodio di un adulto è di 150 mcg. Il fabbisogno aumenta durante la gravidanza e l'allattamento, arrivando a 250 mcg al giorno (diapo 18).

In gravidanza, gli ormoni tiroidei aumentano per far fronte all'aumento del metabolismo materno e, a partire dalla 12° settimana, anche il feto è in grado di produrre gli ormoni tiroidei (diapo 20). Per di più, l'aumentata diuresi in gravidanza porta a un'aumentata perdita urinaria di iodio.

Durante l'allattamento, la ghiandola mammaria è in grado di captare lo iodio e concentrarlo nel latte (diapo 21).

H. Carenza di iodio in Italia

Come nella maggior parte dei paesi nel mondo, anche in Italia 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 solo il 50-60% del fabbisogno in iodio (diapo 22).

Per integrare la carenza di iodio, è stato deciso, dall'Organizzazione Mondiale della Salute e dal nostro Ministero della Salute, l'uso del sale iodato (diapo 23 e 24).

Il sale iodato non è altro che normale sale addizionato di iodio sotto forma di ioduro di potassio (30 mcg di iodio per gr di sale) (diapo 24). L'aggiunta di piccole quantità di sale iodato, corrispondenti a 3-5 gr di sodio come consigliato dai cardiologi, è sufficiente a integrare la quantità di iodio mancante in un adulto e garantire un buon funzionamento della tiroide (diapo 25). Nei bambini sotto i 12 anni è sufficiente aggiungere 2-3 gr di sale iodato a una dieta sana e equilibrata (con 2 porzioni di pesce a settimana, latte e formaggio), per integrare lo iodio mancante.

È importante ricordare che la dose di iodio aggiunta nel sale in Italia è funzionale a una dieta che già contiene pesce e latte. Nel caso di intolleranze al pesce o al latte, oppure in casi di aumentato fabbisogno di iodio come nella gravidanza e nell'allattamento, è necessario usare integratori di iodio.

I. Perché è stato scelto il sale come veicolo dello iodio? (diapo 26)

- Perché il sale è un alimento utilizzato da gran parte della popolazione
- Perché il consumo di sale da parte della popolazione è relativamente stabile
- Perché i costi di produzione del sale sono piuttosto contenuti

L'impiego domestico di sale iodato in quantità controllate (max 3-5 gr) non confligge con la raccomandazione di ridurre l'assunzione di sodio per proteggerci dagli effetti nocivi dell'eccesso di sodio su cuore, rene, circolazione, pressione (diapo 27).

J. La legge italiana per la prevenzione dei disordini da carenza iodica

Il 21 marzo 2005 è stata approvata in Italia una legge che prevede la vendita obbligatoria di sale iodato in tutti i punti vendita (supermercati, tabaccherie, piccoli alimentari, ecc.), l'utilizzo del sale iodato nella ristorazione collettiva (comprese le mense scolastiche) e l'utilizzo del sale iodato nell'industria alimentare (diapo 28). Inoltre, la legge prevede che il

sale non iodato venga venduto solo su esplicita richiesta del consumatore e non esposto insieme al sale iodato. Purtroppo quest'ultimo punto della legge viene ancora troppo spesso disatteso.

Ad oggi solo il 56% della popolazione italiana compra sale iodato. Siamo ben lontani dall'obiettivo suggerito dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, cioè che almeno il 90% della popolazione consumi quotidianamente sale iodato (diapo 29).

K. Il sale iodato può far male?

Il sale iodato non può far male, perché aggiunge all'alimentazione quella quantità fisiologica e necessaria a garantire una normale funzionalità della ghiandola tiroide. Usare quotidianamente un pizzico di sale iodato equivale ad assumere una quantità di iodio equivalente a quella di una porzione di pesce (diapo 30).

L. Esiste un sistema di monitoraggio della iodoprofilassi in Italia?

All'Istituto Superiore di Sanità è stato affidato il compito di monitorare il programma nazionale di iodoprofilassi attraverso la creazione di un Osservatorio (OSNAMI), che valuta periodicamente l'efficienza (quanto iodio arriva alla popolazione), l'efficacia (come si riduce la frequenza di patologie legate alla carenza iodica) e la sicurezza della iodoprofilassi (diapo 31).

M. Benefici dell'uso di sale iodato

I benefici derivanti dall'uso quotidiano di poco sale ma iodato sono importanti, come dimostrato da numerosissime evidenze scientifiche (diapo 32). Infatti, nei paesi dove l'integrazione di iodio è stata fatta correttamente si è assistito:

- *alla scomparsa dei noduli e del gozzo da carenza di iodio*
- *a un aumento sensibile del QI medio dei bambini*
- *alla scomparsa dell'ipotiroidismo congenito da carenza di iodio*
- *a una protezione della tiroide dalle radiazioni ionizzanti*

In conclusione

La iodoprofilassi con sale fortificato con iodio è una misura di prevenzione:

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