

Uso di sale iodato in età adulta e in età pediatrica

Position Statement di:

- Associazione Italiana della Tiroide - **AIT**
- Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica - **ADI**
- Associazione Italiana Ginecologi Consultoriali - **AGICO**
- Associazione Medici Endocrinologi - **AME**
- Federazione Società Italiane di Nutrizione - **FeSIN**
- Federazione Nazionale Medici di Medicina Generale - **FIMMG**
- Società Italiana di Endocrinologia - **SIE**
- Società Italiana di Endocrinologia e Diabetologia Pediatrica - **SIEDP**
- Società Italiana di Ginecologia e Ostetricia - **SIGO**
- Società Italiana di Nutrizione Umana - **SINU**
- Società Italiana di Nutraceutica - **SINUT**
- Società Italiana di Pediatria - **SIP**
- Società Italiana per lo Studio dei Disturbi del Comportamento Alimentare - **SISDCA**

Le Società Scientifiche elencate esprimono pieno consenso nel raccomandare a tutti l'uso di sale iodato, perché con un consumo moderato di sale le quantità di iodio assunte rientrano ampiamente nei livelli di assunzione adeguata per la popolazione e sono comunque molto al di sotto dei livelli massimi accettabili

La prevenzione del gozzo endemico e degli altri disordini da carenza iodica si basa sulla correzione del deficit nutrizionale di iodio, il cui fabbisogno giornaliero è di 150 µg in età adulta, 250 µg in gravidanza e durante l'allattamento, 90-120 µg nei bambini¹⁻⁴. La strategia raccomandata da Organizzazione Mondiale della Sanità, Iodine Global Network e UNICEF¹⁻³ per l'eradicazione dei disturbi da carenza iodica, è quella di utilizzare come veicolo il sale alimentare, arricchendolo con opportune quantità di iodio. Il costante monitoraggio della qualità del sale iodato e dell'efficienza della iodoprofilassi è indicato quale garanzia di efficacia e sicurezza del programma di prevenzione⁵.

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. Ogni grammo di sale arricchito di iodio fornisce 30 microgrammi di iodio in aggiunta a quello già fornito con la dieta, una quantità che, in base alle nostre abitudini alimentari, non supera il 50% del fabbisogno giornaliero.

Tutti possono usare il sale iodato, anche soggetti affetti da patologie tiroidee. Questo perché in condizioni fisiologiche la tiroide è in grado di tollerare fino a 1 mg (1000 µg) di iodio al giorno senza che si verifichino effetti avversi, in quanto l'eccesso di iodio viene escreto con le urine. Le persone con patologie tiroidee su base autoimmune possono tollerare quantità inferiori di iodio. Nonostante questa minore tolleranza, il rischio di eccesso di iodio è praticamente inesistente, in quanto il consumo di sale iodato raramente aggiunge più di 300 µg di iodio alla dieta giornaliera.

Va inoltre sottolineato che l'attuazione della profilassi iodica attraverso l'uso del sale iodato non è in contrapposizione con le raccomandazioni del WHO di ridurre il consumo di sale (non più di 5 g al giorno negli adulti, 2-3 g nei bambini sopra il primo anno di vita) per la prevenzione dell'ipertensione, delle malattie cardiovascolari e di altre patologie dovute all'eccessivo consumo di sale. Infatti, la quantità di iodio aggiunto al sale per uso alimentare (30 µg/g) consente un apporto iodico adeguato anche in presenza di un consumo di sale contenuto nei limiti suggeriti dai cardiologi e dai nutrizionisti. L'importante è quindi usare **POCO SALE MA IODATO!**

Riferimenti bibliografici

1. World Health Organization. Fortification of food-grade salt with iodine for the prevention and control of iodine deficiency disorders. [2014](#).
2. [Iodine Global Network](#).

3. United Nations Children's Fund. Sustainable elimination of iodine deficiency. [2008](#).
4. Società Italiana di Nutrizione Umana - SINU. Livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia per la popolazione italiana – IV Revisione. SICS Ed. [2014](#).
5. World Health Organization, United Nations Children's Fund, International Council for the Control of Iodine Deficiency Disorders. Assessment of Iodine Deficiency Disorders and Monitoring Their Elimination: A Guide for Programme Managers. Third edition. WHO, Geneva, [2007](#).