

# LO IODIO NEGLI ALIMENTI



SOCIETÀ ITALIANA DI ENDOCRINOLOGIA E DIABETOLOGIA PEDIATRICA

## Campagna di Informazione e di Educazione alla Salute Infantile PROGETTO ITALIANO CONTRO LA CARENZA DI IODIO IN PEDIATRIA

Genova | Torino | Milano | Bologna | Pisa  
Roma | Napoli | Potenza | Bari | Cagliari

Ottobre 2014 - Maggio 2015

È vero che chi soffre di malattie della tiroide non deve usare il sale arricchito di iodio?

**FALSO**

IL CONTENUTO DI IODIO DEL SALE ARRICCHITO È TALE DA GARANTIRE UNA QUANTITÀ FISIOLÓGICA CON LA DIETA

È vero che il sale marino integrale è molto ricco di iodio?

**FALSO**

IL CONTENUTO DI IODIO DEL SALE INTEGRALE È TRASCURABILE

È vero che si può assumere iodio respirando aria di mare?

**FALSO**

LO IODIO ASSORBITO DALL'ARIA È TRASCURABILE

È vero che lo iodio contenuto nel sale iodato si riduce con la cottura?

**VERO**

DEL 20% FRITTURA  
DEL 58% BOLLITURA  
E DEL 23% GRIGLIA

**PATATE ALLO IODIO**



23 mcg/  
100 g

**CROSTACI E MOLLUSCHI**



300 mcg/  
100 g



115 mcg/  
100 g

**UOVA**



9 mcg/  
100 g



10-20 mcg/  
100 g

Con il patrocinio di:



Con il contributo non condizionato di:



L'iniziativa è promossa da:

SIEDP  
Società Italiana di Endocrinologia e Diabetologia Pediatrica  
www.siedp.it

Ufficio Stampa e Segreteria Organizzativa:  
Domina News srl  
Presidenza Onoraria Sala Stampa Nazionale  
www.dominanews.it



La Campagna ha ricevuto la Medaglia del Presidente della Repubblica



Segui il nostro gruppo IODIO TIROIDE E BAMBINI  
Per ulteriori informazioni www.siedp.it



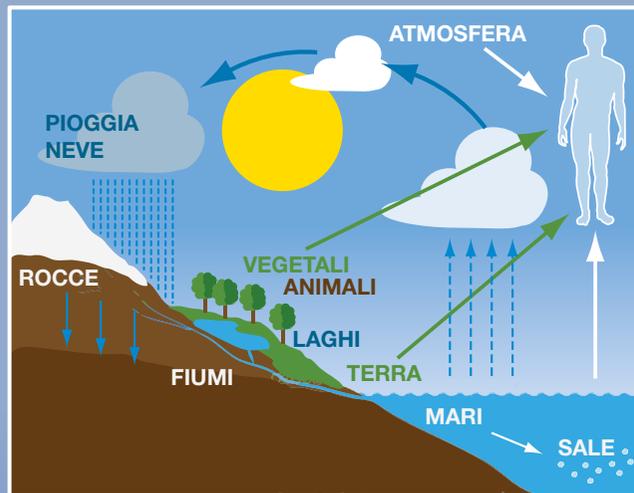
La carenza di iodio può provocare gravi deficit cognitivi e psicomotori. Numerosi studi scientifici hanno infatti dimostrato che un'assunzione insufficiente di questa preziosa sostanza da parte delle donne in gravidanza, dei neonati e dei soggetti in età evolutiva può indurre nei bambini un deficit intellettivo. In Italia la carenza iodica è ancora molto diffusa, non solo nelle zone montane ma anche in quelle costiere.

Per affrontare questo rilevante problema di ordine sociale la SIEDP, Società Italiana di Endocrinologia e Diabetologia Pediatrica, ha deciso di promuovere la Campagna Sociale di Informazione e di Educazione alla Salute Infantile: **Progetto Italiano Contro la Carenza di Iodio in Pediatria**. Prevede l'organizzazione, dal mese di ottobre 2014 a quello di maggio 2015, di una serie di incontri educazionali in alcune scuole primarie e dell'infanzia delle città di Genova, Torino, Milano, Bologna, Pisa, Roma, Napoli, Bari, Potenza e Cagliari, ed un intenso programma di informazione della classe medica.

Questa iniziativa si propone di sensibilizzare ed educare l'opinione pubblica sull'importanza di un consumo adeguato di iodio, fornendo indicazioni concrete e di uso quotidiano per correggere lo stile di vita alimentare e prevenire disturbi e patologie.



## IL CICLO DELLO IODIO



Lo iodio è un elemento diffuso nell'ambiente in diverse forme. È presente nelle rocce e nel suolo, per azione delle piogge e dell'erosione è trasportato nei mari e negli oceani. Lo iodio contenuto nell'acqua dei mari evapora nell'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 nel terreno viene assorbito dalle piante.

Lo iodio è necessario per il corretto funzionamento della tiroide, per cui una carenza di questo elemento può determinare una ridotta funzione della ghiandola tiroidea in tutte le fasi della vita: prenatale, alla nascita, nel lattante, nel bambino, nell'adolescente e nell'adulto.

Lo iodio non viene prodotto nel nostro organismo, che dipende quindi completamente dall'apporto dietetico, ossia dalla assunzione dell'elemento attraverso gli alimenti.

Il primo alimento a disposizione del neonato è il latte materno che contiene una quantità elevata di iodio, più del doppio del latte vaccino.

## LA PREVENZIONE INIZIA A TAVOLA

L'apporto di iodio giornaliero raccomandato per un adulto è di 150 mcg.

In gravidanza, il fabbisogno aumenta a 250 mcg. Il periodo in cui il fabbisogno di iodio aumenta in maniera significativa è da 0 a 5 anni: mentre un neonato ha bisogno di 40 mcg, un bambino da 0 a 5 anni ne necessita 90 e tra i 6 e 12 anni 120.

Per esempio un bicchiere di latte, un piatto di 100 g di pesce di mare come il merluzzo ed un'omelette di 2 uova, conditi con sale iodato, garantiscono il raggiungimento del fabbisogno quotidiano di iodio di un adulto. Per una futura mamma, però, servono in più integratori di iodio!

Ad oggi sono disponibili patate integrate allo iodio. Ad esempio, una porzione di gnocchi preparati con patate allo iodio garantisce il 58% del fabbisogno giornaliero per i bambini e il 44% per gli adulti.

Ricetta: gnocchi di patate allo iodio

Ingredienti (5 porzioni):  
patate allo iodio 440g;  
farina 180g; carote 15g;  
uova 30g; olio 35g; sale iodato 5g

Preparazione:

1. Bollire patate e carote.
2. Sbucciare le patate e schiacciarle, unire uovo e sale e dividere l'impasto in 2 parti.
3. Aggiungere in una parte dell'impasto le carote bollite e passate con lo schiacciapatate.
4. Aggiungere 150 g di farina ad entrambi gli impasti, creare dei filoncini e tagliarli creando gli gnocchi.
5. Frullare la salvia con l'olio per ottenere una emulsione con cui condire gli gnocchi.

