

24 settembre 2014

## **Lo iodio è carente negli italiani e provoca il gozzo**

L'aria di mare non basta e gli italiani sono particolarmente carenti di iodio, infatti il 12% soffre di gozzo. E' importante assumere pesce, molluschi, crostacei, uova e latte, alimenti ricchi di iodio.

Il 29% circa della popolazione mondiale è esposta alla carenza di iodio e in Italia il 12% della popolazione è affetta da gozzo.

Questi dati sono stati elaborati dall'Osservatorio Nazionale per il Monitoraggio della Iodoprofilassi in Italia, il cui coordinamento è stato affidato all'Istituto Superiore di Sanità.

Antonella Olivieri del dipartimento di biologia cellulare e neuroscienze dell'Istituto Superiore di Sanità, ha detto:

*“Questi dati pur evidenziando un miglioramento dell'assunzione di iodio a livello di popolazione rispetto al passato, confermano il persistere in Italia di una carenza iodica che, seppure non severa, determina ancora un'alta frequenza di gozzo e di altri disordini correlati”. Le conseguenze della carenza nutrizionale di iodio costituiscono ancora oggi un grave problema sanitario e sociale. Lo iodio, infatti, è il costituente fondamentale degli ormoni tiroidei, i quali svolgono un ruolo determinante nelle fasi dello sviluppo e dell'accrescimento, come pure nel mantenimento dell'equilibrio metabolico dell'organismo adulto.”*

L'aria di mare in realtà non basta, perché lo iodio bisogna anche assumerlo tramite gli alimenti. I più ricchi di iodio sono: pesce, molluschi e crostacei, uova e latte. E' importante ricordare che bisogna ridurre la quantità di sale ed utilizzare quello iodato.

Cibi e mare, però non sono ancora del tutto sufficienti: sono anche disponibili in commercio integratori contenenti quantità variabili di iodio che possono fornire dal 15% al 150% della razione alimentare giornaliera.