



Comunicato stampa N. 2

Consigli alle mamme piemontesi: più iodio migliora i risultati dei figli a scuola

A TAVOLA SERVONO PESCE DI MARE, LATTE, POCO SALE MA IODATO

L'aria di mare non serve, lo iodio bisogna mangiarlo

Sono alcuni dei consigli pratici per un corretto apporto di iodio

utili a tutti in ogni fase della vita ma in particolare alle giovani donne

Torino, 31 ottobre 2014 – L'aria di mare? Non serve ad assumere iodio! L'uso del sale marino integrale? Non contribuisce molto ad integrare il fabbisogno di iodio! Lo iodio è un minerale, bisogna mangiarlo!

I cibi consigliati

È fondamentale mangiare regolarmente pesce di mare, periodicamente molluschi e crostacei, ma anche utilizzare poco sale, ma iodato. Si tratta di suggerimenti adatti a tutti i cittadini, ed in particolare alle giovani donne in età fertile, con l'obiettivo di preservare la salute della tiroide in ogni fase della vita ma soprattutto di salvaguardare i neonati da futuri deficit intellettivi e psicomotori. Una tazza di latte al giorno contribuisce in maniera significativa al fabbisogno iodico giornaliero. Non ci sono invece differenze tra latte fresco e a lunga conservazione né tra intero e scremato.

Gravidanza, latte materno e lattanti: più iodio migliora i risultati dei figli a scuola

Il neonato allattato al seno beneficia dell'apporto iodico della madre iodo sufficiente anche se la quantità di iodio del latte si riduce nelle madri fumatrici. Il latte materno contiene una quantità di iodio più elevata rispetto a quello vaccino.

I deficit cognitivi della carenza di iodio nei bambini possono essere almeno in parte prevenuti con un'assunzione supplementare di questa preziosa sostanza durante la gravidanza. Dati recenti, frutto di diversi studi scientifici, dimostrano che l'assunzione di iodio nelle donne in gravidanza assicura al lattante un adeguato apporto nutrizionale di iodio. Più iodio in gravidanza permette quindi di migliorare le capacità cognitive dei figli a scuola. Anche una lieve carenza di iodio nella dieta materna può compromettere lo sviluppo intellettivo del bambino.

Preparazione del cibo

Nella preparazione del cibo, il contenuto di iodio si riduce del 20% con la frittura, del 58% con l'ebollizione, e del 23% con la cottura alla griglia con una media calcolata pari al 30%. In commercio ci sono formulazioni di sale iodato protetto che non risentono di queste perdite.

Gli integratori di iodio

Sono oggi disponibili in commercio integratori contenenti quantità variabili di iodio (50, 100, 225 mcg) sotto forma di capsule molli che possono fornire dal 15% al 150% della razione alimentare giornaliera, ossia per un adulto tra 22,5 e 225 mcg di iodio al giorno.

Il fabbisogno quotidiano di iodio per bambini, adulti e donne in gravidanza

E' da sottolineare che con i livelli di iodazione consentiti dalla normativa vigente (30mcg/kg), 5 g di sale iodato al giorno per l'adulto e 2-3 g per il bambino come raccomandato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, sono sufficienti per raggiungere il fabbisogno quotidiano (Dati Istituto Superiore di Sanità).

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.

Mamme e neonati: tutti i rischi della carenza iodica

Ritardi nel linguaggio, dislessia, deficit psico motori, piccoli tremori ma anche malformazioni congenite e cretinismo: sono alcune delle più frequenti conseguenze di una carenza di iodio nella futura mamma o nelle fasi di sviluppo del bambino.

Nelle prime settimane di gravidanza, infatti, si formano alcuni degli organi più importanti: il cervelletto, ad esempio, si sviluppa proprio nel primo trimestre di gravidanza.

Ufficio stampa e segreteria organizzativa

Domina News srl - Presidenza Onoraria Sala Stampa Nazionale, via Cordusio, 4 - 20123 Milano

Tel. 02 72094038 - sito internet: www.dominanews.it

Maria Grazia Acernese – mgacernese@dominanews.it

Giovanni Domina – giodomina@dominanews.it – 3487041813