

# LA NAZIONE

26 novembre 2014

## Pediatria, progetto contro carenza iodio: l'esperto a Pisa

*"Vivere vicino al mare di per sé non risolve i problemi della tiroide". Il sale iodato e le nostre necessità*



*La vignetta che accompagna il progetto italiano contro la carenza di iodio in pediatria*

Nessuno pensi che abitare vicino al mare risolva i problemi della nostra **tiroide**. Una libeccciata può dare l'illusione di aver messo a posto i conti con lo **iodio**, ma le ricerche hanno ormai dato risultati diversi. Prima di tutto ci hanno detto che questo minerale è fondamentale non solo per una regolare crescita corporea, ma anche per lo sviluppo dell'intelligenza. E poi che non si acquisisce attraverso la respirazione: per averne la quantità necessaria lo dobbiamo mangiare. Sono in particolare i pediatri ad essere preoccupati della carenza di iodio nei feti, nei neonati e nei bambini, poiché è molto diffusa ma difficilmente identificabile, con la conseguenza di rischi di ritardi nel linguaggio, dislessia, deficit psicomotori, fino ad arrivare anche a gravi malformazioni e deficienze mentali permanenti. "C'è una legge italiana del 2005 che rende obbligatoria la vendita di sale iodato e obbligatorio il suo uso in tutte le ristorazioni collettive e nei cibi conservati. In realtà questo tipo di sale con l'aggiunta di iodio viene usato in meno del 50 per cento dei casi, dal momento che la legge non prevede sanzioni". Lo spiega il dottor **Graziano Cesaretti**, specialista in endocrinologia pediatrica dell'AouP, uno dei promotori del 'Progetto italiano contro la carenza di iodio in pediatria'. Dieci le tappe in tutto il Paese (Roma, Torino, Pisa, Milano, Genova, Bologna, Bari, Potenza, Napoli e Cagliari) organizzate dalla Società Italiana di Endocrinologia e Diabetologia in altrettante scuole. Il terzo appuntamento per ricordare ad alunni, genitori e insegnanti

l'importanza dello iodio e dare una serie di consigli alimentari è avvenuta alle **Scuole Mazzini di Pisa** dove sono state fornite spiegazioni direttamente ai bambini, mentre il materiale informativo è stato distribuito in tutte le 25 scuole elementari del Comune, per un totale di 3000 alunni.

**Dottor Cesaretti, perché è necessario lo iodio?**"Senza iodio la tiroide produce meno ormoni e quindi dà luogo ad una serie di malattie, dallo sviluppo del cervello alla crescita del corpo nei più piccoli, noduli e gozzo negli adulti. In Italia si hanno circa 30mila ricoveri all'anno per il problema del gozzo. Comunque le situazioni più gravi si verificano nei bambini e cominciano già al momento della gestazione. Una bassa quantità di iodio può provocare aborti e anche malformazioni congenite, oltre che ritardi psicomotori. Anche una lieve carenza nella dieta materna può compromettere lo sviluppo intellettuale del bambino, mentre più iodio in gravidanza permette di migliorare le capacità cognitive dei figli e quindi anche i risultati scolastici. Per questo raccomandiamo un' alimentazione corretta a tutti, ma in particolare alle giovani donne".

**Il nostro organismo non produce iodio?**"No, lo iodio è un minerale e possiamo solo ingerirlo con il cibo".

**Qual è l'alimentazione consigliata?**"E' fondamentale mangiare pesce di mare almeno due volte alla settimana. Palumbo, acciughe e baccalà sono i più ricchi, insieme a molluschi e crostacei, i quali contengono anche quantità maggiori di iodio. Inoltre è importante usare il sale iodato, magari poco, ma iodato. Da ricordare che con la cottura le quantità di questo minerale si riducono di circa il 30 per cento. Ci sono però in commercio formulazioni di sale iodato protetto che non risentono di tali perdite. Anche una tazza di latte al giorno va bene, non importa se fresco o a lunga conservazione, intero o scremato".

**Di quanto iodio abbiamo bisogno giornalmente?**"Dipende dall'età. Un neonato necessita di 40 microgrammi quotidiani; un bambino intorno ai 100; un adulto 150; per una donna in gravidanza il fabbisogno aumenta a 250 microgrammi".

**A quanto sale corrisponde?**"Ogni grammo di sale iodato contiene 30 microgrammi di iodio. Quindi un consumo medio dai 3 ai 5 grammi giornalieri copre il fabbisogno rispettivamente di bambini e adulti".

**Si può ricorrere ad integratori?**"Certo. Sono consigliabili soprattutto alle donne in gravidanza e ai vegetariani stretti. In commercio esistono integratori contenenti quantità variabili di iodio sotto forma di capsule o gocce. Nessun problema se ne ingeriamo più del fabbisogno perché il nostro organismo lo espelle".

*di Valeria Caldelli*