

# LA STAMPA

6 novembre 2014

## MALATTIE DELLA TIROIDE

### La Granda migliora nella prevenzione contro i disturbi da carenza di iodio

— L'apporto di iodio in Piemonte sta peggiorando ma non in provincia di Cuneo, che in base ai dati raccolti dall'Osservatorio regionale Prevenzione Gozzo risulta essere insieme ad Asti e al Verbanio-Cusio-Ossola, ancora iodiosufficiente. L'indagine realizzata su un campione di ragazzi di età compresa fra gli 11 e i 16 anni, per valutare l'apporto iodico della popolazione e l'aderenza all'uso di sale fortificato con iodio ha fatto emergere un peggioramento negli ultimi anni in vaste aree della regione ma non nel Cuneese, che con i suoi 101 microgrammi per litro di urina, è leggermente superiore alla soglia di sufficienza fissata a 100 microgrammi.

In tutta Italia è partito il Progetto contro la carenza di iodio che proprio oggi fa

tappa a Torino, e che consiste in una campagna di educazione e informazione sulla salute infantile rivolta ad alunni, genitori e docenti.

E' sufficiente l'aria di mare o l'uso di sale marino integrale? Secondo gli esperti no, perché lo iodio è un minerale e bisogna mangiarlo. L'alimentazione gioca quindi un ruolo fondamentale nella prevenzione di deficit cognitivi e altri disturbi e patologie derivati dalla carenza di iodio. Importante allora il consumo regolare di pesce e latte così come è importante il tipo di cottura che si sceglie per evitare troppa dispersione di iodio (sulla griglia si disperde il 23% di iodio). Se per un adulto l'apporto giornaliero di iodio è di 150 microgrammi, per una donna in gravidanza è di 250 mcg. [c. e]