

# LA STAMPA

31 ottobre 2014

## **L'allarme dei pediatri: "Poco iodio nella dieta dei bambini piemontesi"**

Soprattutto nei più piccoli può causare deficit intellettivi e cognitivi: a Torino parte un'indagine nelle scuole e tra le famiglie

La carenza di iodio, ancora oggi, rappresenta un'emergenza sanitaria tutt'altro che sconfitta. Soprattutto nei più piccoli può causare deficit intellettivi e cognitivi. A Torino, un'indagine condotta dall'Osservatorio Prevenzione Gozzo della Regione Piemonte su un campione di 448 studenti tra gli 11 e i 16 anni ha evidenziato una lieve insufficienza nell'apporto iodico della popolazione (95 microgrammi su un valore soglia di 100 microgrammi di iodio per litro di urina). Meglio ad Asti, Cuneo e nel Verbano-Cusio-Ossola, dove invece i valori sono di poco più alti della norma.

Per incentivare un consumo adeguato di iodio, giovedì 6 novembre farà tappa anche nel capoluogo piemontese la campagna di educazione alla salute infantile promossa dalla Società Italiana di Endocrinologia e Diabetologia Pediatrica: consegnerà un questionario alle famiglie per verificare la conoscenza della problematica e, nel caso, per correggere lo stile di vita alimentare per prevenire patologie. Nelle oltre cento scuole primarie del Comune di Torino sarà inoltre distribuito materiale informativo per sensibilizzare fin dai primi anni i 32 mila bambini che le frequentano.

«L'assunzione insufficiente di iodio, specialmente da parte delle donne in gravidanza, dei neonati e di tutti i soggetti in età evolutiva può causare disturbi», spiega il professor Andrea Corrias del Regina Margherita, che coordinerà l'evento piemontese. I rischi si traducono in ritardi del linguaggio, dislessia, piccoli tremori, malformazioni congenite, ipotiroidismo e gozzo. Ma anche in un più elevato pericolo di aborto in gravidanza. Un apporto adeguato di iodio permette invece di migliorare non solo le capacità cognitive del bimbo nella fase di formazione di importanti organi come il cervello, ma più in generale tutto il suo sviluppo psicomotorio e la funzione tiroidea materno-fetale.

Se ormai è stato sfatato il mito secondo cui l'aria di mare contribuirebbe ad assumere iodio, sono invece tanti i piccoli accorgimenti che dobbiamo fare nostri per restare in forma. Come? Basta poco per compensare le carenze, spiegano i pediatri della Siedp. «Bisogna nutrirsi di questo minerale: pesce di mare, periodicamente molluschi e crostacei, e sale iodato, anche se poco».

In Piemonte solo il 47 per cento delle famiglie lo utilizza nella propria dieta. Mentre la prevenzione - come sovente accade - inizia a tavola, fin dalla prima colazione: «Anche una tazza di latte al giorno contribuisce in maniera significativa al fabbisogno di ognuno, che è quasi doppio durante in

gravidanza. Durante l'allattamento il neonato beneficia dell'apporto della madre, ma bisogna tenere anche conto che questo si riduce nelle fumatrici».