

31 ottobre 2014

A Torino è aumentata la carenza di iodio nei bambini: ecco i consigli sugli alimenti

Giovedì 6 novembre continua, con la tappa di Torino, il Progetto Italiano Contro la Carenza di Iodio in Pediatria promosso su iniziativa di SIEDP, Società Italiana di Endocrinologia e Diabetologia Pediatrica. Si tratta di una Campagna di educazione e di informazione alla salute infantile e, nella città torinese, prevede un incontro educativo nella scuola "Vittorino da Feltri". I lavori saranno coordinati dal Professor Andrea Corrias, medico specialista in Endocrinologia e Diabetologia Pediatrica presso l'Ospedale Regina Margherita di Torino. Nel corso dell'incontro verrà illustrata ad alunni, genitori e docenti l'importanza del consumo di alimenti ricchi di iodio, dal sale iodato al pesce di mare e al latte, con l'obiettivo di promuoverne il consumo adeguato.

Sarà somministrato un questionario a bambini e genitori per verificare la conoscenza della problematica ed acquisire informazioni sulle abitudini alimentari in termini di assunzione di iodio, a scuola e a casa. Inoltre, l'iniziativa prevede la distribuzione di materiale informativo alle 110 scuole primarie del Comune di Torino, per un totale di circa 32.000 bambini. "La costante diffusione della carenza iodica in Piemonte, confermata dai nuovi dati dell'Istituto Superiore della Sanità, e la mancanza di informazione da parte della cittadinanza e della classe medica" – spiega il Professor Andrea Corrias – "ci hanno indotti a promuovere questa Campagna di Informazione e di Educazione alla Salute Infantile.

A Torino bambini carenti di iodio, ad Asti, Cuneo e Verbania-Cusio-Ossola iodosufficienti

Tra il dicembre 2010 e il maggio 2011 è stato condotto dall'Osservatorio Regionale Prevenzione Gozzo della Regione Piemonte un'indagine per valutare l'apporto iodico della popolazione e l'aderenza all'uso di sale fortificato con iodio. 98 microgrammi di iodio per litro di urina: questo il dato regionale medio emerso dallo studio, che classifica il Piemonte come una Regione ad apporto iodico lievemente insufficiente, essendo il valore soglia pari a 100 microgrammi di iodio per litro di urina. In particolare, nella città di Torino il dato registrato è pari a 95 microgrammi di iodio, rivelando una carenza, mentre nelle province di Asti, Cuneo e Verbania-Cusio-Ossola il valore emerso è di 101 microgrammi, al di sopra della soglia di iodosufficienza.

Confrontando i dati attuali con quelli rilevati da una precedente indagine condotta dall'Università di Torino nel 2002, la situazione risulta peggiorata; allora i valori globali erano infatti di 115,8 microgrammi di iodio per litro di urina, un valore maggiore rispetto a quello emerso nel 2011. Il

campione utilizzato consiste in 448 studenti di età compresa fra 11 e 16 anni, nella sola città di Torino, mentre nell'area extraurbana delle province di Asti, Cuneo e Verbania-Cusio-Ossola sono stati raccolti 780 campioni.

I risultati del progetto, che si considerano preliminari in quanto è in corso un ampliamento del campione, e la verifica dei dati di laboratorio rivelano dunque uno stato di iodocarenza lieve, ma peggiorato. Dall'analisi della quantità di sale comunemente usato nelle famiglie piemontesi è emerso che il sale fortificato con iodio è utilizzato solo dal 47% della popolazione.

A tavola servono pesce di mare, latte, poco sale ma iodato
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