

# Sardegna Reporter

18 febbraio 2015

## **Cagliari. Consigli alle mamme della Sardegna: più iodio migliora i risultati dei figli a scuola**

Prenderà il via il 26 febbraio, in sinergia con l'Assessorato all'Istruzione del Comune di Cagliari, l'iniziativa di sensibilizzazione nelle 76 scuole della città che sarà rivolta a circa ventimila bambini.

La campagna di informazione e di educazione alla salute infantile si propone di ribadire ad alunni, genitori e docenti l'importanza di assumere alimenti ricchi di iodio, dal sale iodato al pesce di mare ed al latte, promuovendone quindi un consumo adeguato. La carenza iodica in Sardegna rappresenta un problema diffuso: il 50% delle donne in gravidanza ha una carenza di iodio e il 22% dei bambini ha il gozzo, quasi il doppio del resto d'Italia.

La fase di sensibilizzazione verrà anticipata, mercoledì 25 febbraio presso la Scuola "Satta-Spano-De Amicis" di Via G.M. Angioy n.8, da incontro educativo aperto al pubblico (obbligatoria prenotazione al numero 02 72094038) per affrontare la carenza di iodio nei bambini.

L'iniziativa prevede la presenza dei medici specialisti del reparto pediatrico della ASL di Cagliari, che forniranno indicazioni sul fabbisogno di iodio dei neonati, dei bambini, delle donne in gravidanza, oltre che degli adulti in generale.

Il tutto con il supporto di tre questionari che saranno somministrati a bambini, genitori e insegnanti per verificare la conoscenza della problematica e trasmettere informazioni pratiche sulle abitudini alimentari corrette da seguire, a scuola e a casa.

I lavori verranno svolti dal professor **Sandro Loche**, Responsabile Endocrinologia Pediatrica ASL di Cagliari: *"L'iniziativa si propone di sensibilizzare ed educare l'opinione pubblica sull'importanza di una adeguata assunzione di iodio, così da prevenire disturbi e patologie. L'assunzione insufficiente di iodio, infatti, può diventare la causa di un deficit intellettuale e cognitivo, in particolare se riguarda soggetti in età evolutiva, donne in gravidanza e neonati"*.

Dal giorno successivo si parte con la Campagna vera e propria che prevede la distribuzione di materiale informativo alle 76 scuole dell'infanzia, primarie e secondarie di I grado del Comune di Cagliari, per un totale di circa 20.000 alunni. La diffusione avverrà in collaborazione con l'Assessorato alla Cultura, Pubblica Istruzione, Sport, Spettacolo del Comune di Cagliari. *"Sensibilizzare i ragazzi su temi come la salute è di primaria importanza – sostiene l'Assessore **Enrica Puggioni** – soprattutto in una Regione come la nostra, dove i monitoraggi rilevano una situazione di iodocarenza significativa. Proprio per questo il Comune di Cagliari, in sinergia con SIEDP, provvederà direttamente alla distribuzione del materiale informativo della Campagna nelle 76 scuole del Comune, raggiungendo circa 20.000 alunni"*.

Il 55% delle donne in gravidanza è iodocarente, di cui il 14% in modo grave: questi i risultati di un'indagine condotta nel 2010 dall'Osservatorio Regionale Prevenzione Gozzo della Regione Sardegna su un campione di 177 donne incinte al primo trimestre. Non sono state riscontrate

differenze significative tra le diverse Province della Regione e ciò suggerirebbe che la carenza di iodio possa svolgere un ruolo importante. Inoltre, l'8% delle gravide presenta prevalenza di gozzo; caratteristica, questa, presente già in età infantile nel 22% dei bambini sardi e che rappresenta un dato allarmante. Su scala nazionale, invece, i monitoraggi rivelano che il 12% della popolazione adulta ha il gozzo.

Quella del capoluogo isolano sarà la tappa sarda della Campagna che prevede 10 incontri nei maggiori capoluoghi d'Italia. L'iniziativa, promossa da SIEDP, Società Italiana di Endocrinologia e Diabetologia Pediatrica, ha ricevuto il prestigioso riconoscimento della Medaglia del Presidente della Repubblica. Ha inoltre ricevuto i più importanti patrocinii nazionali a partire da quello del Ministero della Salute e dell'Istituto di Sanità.

## **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**

**Cagliari, 18 febbraio 2015** – 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 sale iodato, anche se poco. 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 sale iodato 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.

### **Arrivano le patate allo iodio**

Grazie ad una speciale concimazione naturale anche gli ortaggi possono essere arricchiti di iodio. Attualmente sono in commercio patate allo iodio che contengono circa 23 mcg di questo elemento per 100 grammi (15% del fabbisogno di iodio giornaliero) a differenza di quelle non addizionate che ne contengono solo minime tracce.

Ad esempio, un piatto di gnocchi preparati in casa con patate allo iodio, apporta quasi il 58% del fabbisogno giornaliero di iodio per i bambini e oltre il 44% per gli adulti.

La cottura, compresa la bollitura, non determina una diminuzione del contenuto di iodio. Queste patate possono essere utilizzate per preparare piatti sia dolci che salati.

### **Gli integratori di iodio**

Sono oggi disponibili in commercio integratori contenenti quantità variabili di iodio (50, 100, 225 mcg) sotto forma di capsule molli o sotto forma di gocce 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 (30 mcg/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.