

la Nuova Ferrara

24 marzo 2015

«Bambini mangiate più iodio»

Parte nelle scuole la campagna informativa della Società italiana di Endocrinologia

Lunedì prossimo parte il Progetto italiano contro la carenza di iodio in Pediatria, la campagna di educazione alla Salute Infantile che coinvolgerà anche 45.000 alunni ed insegnanti delle 170 scuole dell'infanzia, primarie e secondarie di I grado della provincia.

Negli istituti verranno distribuite una brochure informativa e una locandina che indicano il fabbisogno di iodio nei bambini e che forniscono alcuni spunti in ambito alimentare per assumere una corretta quantità del minerale. L'iniziativa è promossa dalla Società Italiana di Endocrinologia e Diabetologia Pediatrica, con il patrocinio, tra gli altri, del Ministero della Salute e dell'Istituto Superiore di Sanità.

La manifestazione a livello nazionale si svolge nelle dieci maggiori regioni. L'Ufficio Scolastico Regionale per l'Emilia Romagna supporta l'iniziativa attraverso la pubblicazione del materiale informativo sul loro sito (<http://www.istruzioneer.it/>). Lo scopo è sensibilizzare alunni, genitori e insegnanti sull'importanza di un consumo adeguato di iodio.

«Lo iodio è un minerale, bisogna mangiarlo!», è il consiglio che arriva dagli specialisti di endocrinologia. Per assumerlo, informa un comunicato, è fondamentale mangiare regolarmente pesce di mare, periodicamente molluschi e crostacei, ma anche utilizzare sale iodato, anche se poco. L'obiettivo è preservare la salute della tiroide in ogni fase della vita ma soprattutto di salvaguardare i neonati da futuri deficit intellettivi e psicomotori. Gli esperti dicono che una tazza di latte al giorno contribuisce in maniera significativa al fabbisogno iodico giornaliero. Più iodio in gravidanza, inoltre, permette di migliorare le capacità cognitive dei figli a scuola. 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. Grazie ad una speciale concimazione naturale, inoltre, anche gli ortaggi possono essere arricchiti di iodio (come le patate).