

19 novembre 2014

Martedì 25 novembre 2014 è in programma a Pisa un incontro educativo all'Istituto "G.Mazzini". Si tratta della tappa toscana del Progetto italiano contro la carenza di iodio in Pediatria, promosso su iniziativa di Siedp-Società italiana di endocrinologia e diabetologia pediatrica. Questa campagna di educazione e informazione alla salute infantile si propone di ricordare ad alunni, genitori e docenti l'importanza di assumere alimenti ricchi di iodio, dal sale iodato al pesce di mare, al latte, promuovendone quindi un consumo adeguato. Il percorso prevede l'intervento di uno staff medico sanitario pediatrico dell'Aouip-Azienda ospedaliero-universitaria pisana che fornirà 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 due questionari che saranno somministrati a bambini e genitori per verificare la conoscenza della problematica e trasmettere informazioni pratiche sulle abitudini alimentari corrette da seguire, a scuola e a casa. La campagna prevede anche la distribuzione di materiale informativo alle 25 scuole primarie del Comune di Pisa, per un totale di circa 3.000 bambini. I lavori verranno coordinati dal professor Graziano Cesaretti, medico specialista in Endocrinologia pediatrica dell'Aouip "Nonostante la Toscana risulti come una delle regioni italiane con una scarsa carenza iodica, la mancanza di informazione sul tema non solo da parte della cittadinanza, ma anche da parte della classe medica - spiega l'esperto - ci hanno motivato a promuovere questa campagna di informazione e di educazione alla salute infantile. In questo modo, ci prefiggiamo di sensibilizzare ed educare l'opinione pubblica sull'importanza di un consumo adeguato di iodio, correggerne lo stile di vita alimentare e prevenire disturbi e patologie. L'assunzione insufficiente di iodio può diventare la causa di un deficit intellettuale e cognitivo, in particolare se riguarda soggetti in età evolutiva, donne in gravidanza e neonati". Parteciperà anche la dottoressa Marilu Chiofalo, assessore alle politiche socio-educative e scolastiche del Comune di Pisa. "Sensibilizzare i ragazzi su temi come la salute è di primaria importanza - sostiene l'assessore -. Il format di questa campagna, inoltre, mette in evidenza le qualità della nostra Regione e in particolare della nostra città creando un circuito virtuoso tra l'eccellenza della ricerca scientifica, in questo caso al servizio della salute, e l'educazione scolastica". La campagna a livello nazionale prevede l'organizzazione di 10 incontri educativi nelle scuole primarie di alcuni dei maggiori capoluoghi: dopo Roma e Torino, è dunque la volta di Pisa. Nel 2015 in programma le tappe di Milano, Bari, Potenza, Bologna, Napoli, Cagliari e Genova. Bambini in Toscana: carenza iodio in Valtiberina, iodosufficienti in Garfagnana 95 microgrammi di iodio per litro di urina in Valtiberina e 119 microgrammi di iodio per litro di urina in Garfagnana, rispetto al valore soglia di 100 microgrammi: i bambini toscani sono risultati tra i meno carenti in Italia. Questi i risultati di un'indagine condotta di recente dall'Osservatorio regionale prevenzione gozzo della Regione Toscana nelle aree della Valtiberina e della Garfagnana, per indicare lo stato di nutrizione iodica nella popolazione scolare. In particolare, in ciascuna area di controllo sono stati studiati il consumo di sale iodato rispetto al sale comune per uso alimentare e la presenza di iodio in bambini di età compresa tra 11 e 13 anni. Confrontando i dati rilevati nell'area della Garfagnana con quelli emersi da studi precedenti, emerge una diminuzione della carenza di iodio nell'intero territorio. In Valtiberina i valori sono rimasti costanti, denotando uno stato di iodocarenza. Indubbiamente il generale aumento del consumo di sale iodato in tutto il territorio nazionale ha contribuito al miglioramento della carenza iodica. 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 iodio

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 intellettuale 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 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.