

28 giugno 2015

SALUTE

Lo iodio non va in vacanza



In Italia si ammalano di gozzo 6 milioni di persone e l'impatto economico di questa malattia è stimato in oltre 150 milioni di euro l'anno. Sono dati dell'Istituto superiore di sanità (Iss) che sottolinea come il gozzo interessi almeno il 20 per cento dei giovani. E questa è solo una delle patologie indotte dalla carenza di iodio, un problema importante per la salute pubblica, in particolare per le donne in gravidanza, i neonati, i bambini e i giovani, poiché una carenza prolungata durante lo sviluppo può causare danni cerebrali irreversibili e ritardo mentale. Per questo «Lo iodio non va in vacanza» e con questo slogan è partita la Campagna d'informazione promossa dalla Società italiana di endocrinologia e diabetologia pediatrica (Siedp). La campagna, che fa seguito a un tour invernale nelle scuole di 10 città italiane - oltre un milione di bambini informati e relativi genitori - raccomanda diete e stili di vita per mantenere la giusta quantità di iodio nell'organismo. Tra gli alimenti raccomandati: mirtilli rossi, yogurt (una tazza fornisce il 60% del fabbisogno giornaliero), fagioli, alghe. Utili anche aglio e cipolle, funghi, semi di sesamo e girasole. Attenzione, invece, a soia, spinaci, cavoli, ravanelli, mandorle, pinoli, nocciole, arachidi: bloccano l'assunzione di iodio e limitano la capacità della tiroide di regolare il metabolismo. Sì, invece, a pesce, crostacei e molluschi, che rimangono la base della prevenzione tutto l'anno. Mohamad Maghnie, presidente Siedp, ricorda che il sale marino non contiene iodio; quello nero, quello rosa dell'Himalaya e quello delle Hawaii neanche. Serve quindi assumere sale iodato. La carenza di iodio, inoltre, può essere causata da diete «di esclusione». È il caso dei vegani, che escludono i cibi di derivazione animale, o degli allergici, perché le allergie più diffuse sono verso pesce, crostacei, uova e latte, proprio alimenti in cui si trova lo iodio.