

La Provincia di Sondrio

28 gennaio 2015

Carenza di iodio in tanti ragazzi Tutti i consigli

I bambini dell'area hanno bisogno di iodio e la loro irruzione che, portandoli al mare, la situazione migliore è falsa: lo iodio è un minerale e va mangiato.

A maggior ragione nella provincia di Sondrio dove, in base al monitoraggio dell'Osservatorio Regionale Prevenzione Gozzo della Regione Lombardia condotto tra il 2010 ed il 2012 su 2.820 alunni nelle Province di Brescia, Varese e Sondrio, è stata riscontrata una lieve iodocarenza nel 50,7 per cento dei ragazzi e nel 54,3 per cento degli studenti della città di Sondrio, mentre i soggetti con carenza di iodio moderata (cioè con valori significativamente al di sotto della norma) sono rispettivamente il 24 per cento ed il 21 per cento.

Complessivamente il 56,4 per cento della popolazione scolastica dagli 11 ai 13 anni delle province di Varese, Brescia e Sondrio è a carenza di iodio. Nelle tre Province il sale iodato ad impiego domestico, anche sporadico, avviene nel 70 per cento circa delle famiglie. In realtà, però, se

si considera soltanto il consumo abituale di sale iodato, le percentuali si attestano intorno al 46 per cento.

Mohamad Maghnie, presidente del Siedp (Società Italiana di Endocrinologia e Diabetologia Pediatrica) spiega che il 50 per cento dei bambini presenta valori di iodio sotto la norma, con rischi per lo sviluppo cerebrale e per le capacità cognitive. «Non sappiamo se le mense scolastiche delle città lombarde e della Regione utilizzino il sale iodato ed è grave - afferma -. Siamo disponibili a lavorare insieme alla Regione e all'Osservatorio Regionale per la Prevenzione del Gozzo per realizzare uno screening locale».

Ma ecco i consigli per le famiglie. È fondamentale mangiare regolarmente pesce di mare, periodicamente molluschi e crostacei, ma anche utilizzare sale iodato, anche se poco. 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



Una mensa scolastica: molti bambini hanno carenze di iodio

né tra intero e scremato. Il neonato allattato al seno beneficia dell'apporto iodico della madre anche se la quantità di iodio del latte si riduce nelle madri fumatrici. 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.

Grazie ad una speciale concimazione naturale anche gli ortaggi possono essere arricchiti di iodio. Sono in commercio patate allo iodio che contengono

circa 23 mcg di questo elemento per 100 grammi a differenza di quelle non addizionate che ne contengono solo minime tracce.

Sono in commercio integratori contenenti quantità variabili di iodio sotto forma di capsule molli o di gocce. È da sottolineare che con i livelli di iodazione consentiti dalla normativa vigente (30 mcg/kg), 5 grammi di sale iodato al giorno per l'adulto e 2-3 per il bambino come raccomandato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, sono sufficienti per raggiungere il fabbisogno quotidiano. ■ CCas.