

PISATODAY

19 novembre 2014

Salute, l'importanza dello iodio in età pediatrica: consigli per la buona tavola

Evento educativo con i medici specialisti dell'Azienda ospedaliero-universitaria pisana martedì 25 novembre. L'incontro fa parte di una serie di tavole rotonde per medici di famiglia, pediatri e ginecologi in tutta la Regione Toscana. Prevista la sensibilizzazione dei 3.000 bambini delle 25 scuole primarie del Comune di Pisa

Lo iodio? È importantissimo per il corretto sviluppo cognitivo dei bambini. Si parlerà dell'argomento martedì 25 novembre 2014 a Pisa dove è in programma 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'AouP-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'AouP. "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.

CONSIGLI A TAVOLA: 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!

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 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.