

24 luglio 2015

Piaceri & Saperi **Detti & Contraddetti** / di Luigi Ripamonti



Al mare sì, ma non per lo iodio

Cercare di respirarlo non serve. Meglio puntare su una dieta che ne contenga 120-150 microgrammi. E su cibi specifici

Portiamo i bambini al mare, così respirano tanto iodio. «È l'ennesimo mito da sfatare», ammette il professor Mohamad Maghnie, responsabile dell'Unità Operativa di Endocrinologia dell'Istituto Giannina Gaslini di Genova, e presidente della Società Italiana di Endocrinologia e Diabetologia Pediatrica. «È un equivoco nel quale cadono anche gli adulti, che vengono indirizzati a "inalare" l'aria di mare per compensare problemi vari alla tiroide, l'organo che risente per primo della carenza di iodio. Ma i deficit non si prevengono in questo modo, anche perché, sia detto per inciso, ci sono litorali che per ragioni geologiche ne sono poveri». Questo non vuol dire che non ci sia un legame tra mare e iodio. «In realtà pesce, crostacei e molluschi ne contengono in abbondanza (fra i 115 e i 300 microgrammi ogni 100 grammi). «Oltretutto», aggiunge Maghnie «non è nemmeno vero che il sale marino sia ricco di iodio». A questo punto viene il dubbio: ma allora non serve portare i bambini in spiaggia? «Al contrario» puntualizza il pediatra, «il mare fa bene alla salute dei piccoli per molti motivi. Uno dei più importanti è l'azione del sole, fondamentale per la fissazione della vitamina D (certo bisogna stare attenti a non scottarsi, ma questo è un altro discorso), e per la possibilità di respirare aria più pulita rispetto alle città, l'assenza di determinati allergeni, e per molte altre ragioni da valutare caso per caso».

Bambini carenti. Nonostante il "mito" del "mare uguale iodio" che ha deciso le ferie di generazioni, in Italia ancora oggi un bambino su due ne è carente. «E i danni di solito si scoprono nell'adolescenza», prosegue Maghnie. «Uno dei più eclatanti è l'insorgere del gozzo (un ingrossamento della tiroide). Ma sono possibili

anche conseguenze più sfumate che possono incidere a lungo andare, per esempio, anche sulle performance scolastiche dei ragazzi».

Ma una mamma può capire se il bambino è in carenza di iodio? «È molto difficile», precisa l'esperto, «ma invece è facile prevenire il problema con un'alimentazione corretta ed eventualmente con l'uso di sale iodato dopo l'anno di età». Per scongiurare deficit di iodio basta scegliere un menu che garantisca 150 microgrammi al giorno per gli adulti, 120 microgrammi per i bambini e gli adolescenti, 90 microgrammi per i primi due anni di vita. Dosi raggiungibili utilizzando 5 grammi di sale iodato al giorno per gli adulti e 2-3 grammi per i bambini. Quanto al contenuto in iodio degli alimenti, oltre ai già citati prodotti marini giova ricordare che i formaggi vaccini stagionati ne contengono 30 microgrammi ogni 100 grammi di alimento, il latte e lo yogurt dai 10 ai 20 microgrammi, le uova 9 microgrammi, la frutta e la verdura (ortaggi a foglia), pomodori, frutta fresca 3 microgrammi ogni 100 grammi. Insomma ce n'è per tutti gusti. Se poi proprio si vuole essere sicuri si possono scegliere anche patate e carote iodate, che contengono 25-50 microgrammi ogni etto.

I neonati allattati al seno "recuperano" lo iodio dalla madre ma solo se la sua alimentazione è adeguata e se non fuma. La gravidanza e l'infanzia sono le fasi della vita in cui la carenza di iodio, anche lieve, può provocare gli effetti più gravi. Il rischio per i lattanti è, infatti, molto elevato: il loro fabbisogno di iodio, in rapporto al peso corporeo, è maggiore di quello presente in ogni altra età della vita.

Non è vero che il sale marino ne è ricco. Meglio mangiare pesce, crostacei, molluschi, latte, uova e formaggi vaccini stagionati