

## **PROGETTO IODOPROFILASSI NELLE SCUOLE**

Diapositive per la scuola primaria

# Alimentazione e Iodoprofilassi

*A cura di*

*Associazione Italiana Tiroide - AIT*

*Associazione Italiana Medici Endocrinologi - AME*

*Comitato Associazioni Pazienti Endocrini - CAPE*

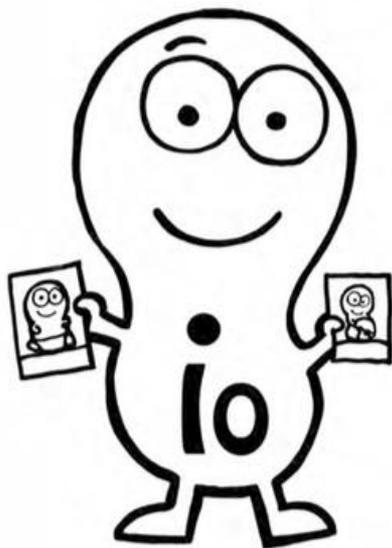
*Istituto Superiore di Sanità - ISS*

*Società Italiana di Endocrinologia - SIE*

*Società Italiana di Endocrinologia e Diabetologia Pediatrica - SIEDP*

# Perché è importante parlare di iodio?

## La mia storia



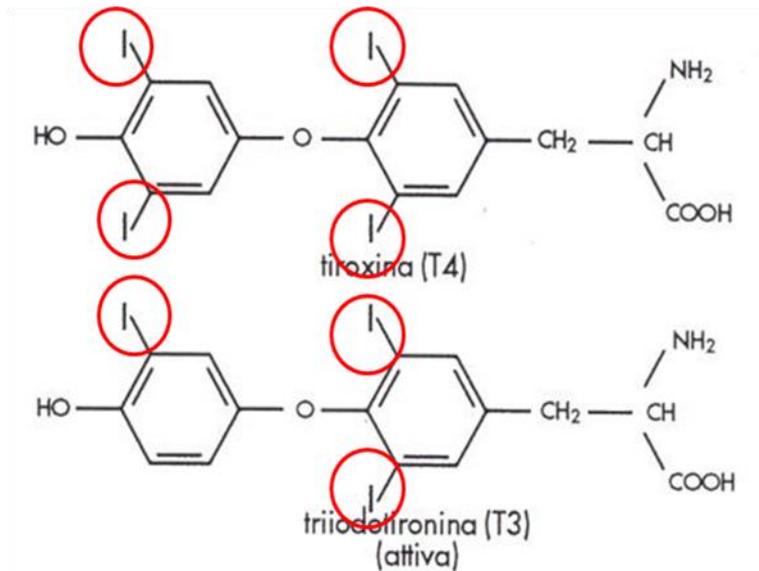
Io sono il  
**SIGNOR IODIO**



La tiroide ha la forma di una farfalla e si trova nella parte anteriore e bassa del collo



# PERCHÉ LO IODIO È IL COSTITUENTE FONDAMENTALE DEGLI ORMONI TIROIDEI



La T4 contiene 4 atomi di iodio

la T3 ne contiene 3

La produzione di ormoni tiroidei richiede l'assunzione alimentare di **adeguate** quantità di iodio, **raro** micronutriente

## A COSA SERVONO GLI ORMONI TIROIDEI?



Gli ormoni tiroidei controllano l'accrescimento, lo sviluppo, la riproduzione, in due parole l'equilibrio metabolico di tutto l'organismo e durante tutta la vita

**Durante la vita fetale e nell'infanzia gli ormoni tiroidei sono fra i principali determinanti dello sviluppo del sistema nervoso centrale e periferico**

Perchè la crosta terrestre è povera di iodio?



La deglaciamento ha trascinato lo iodio in mare

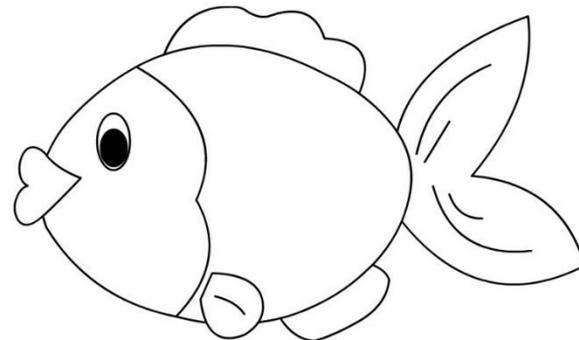
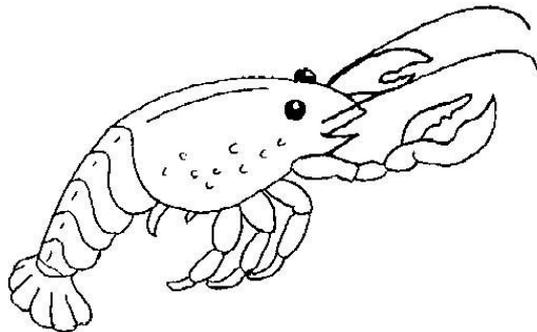
# Ciclo dello iodio



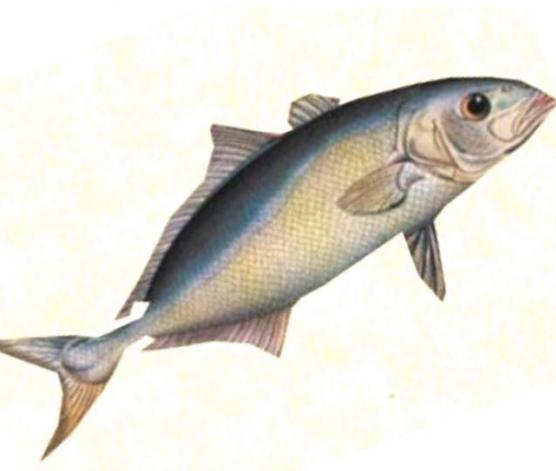
# Come entra lo iodio nel nostro organismo?

**Lo iodio non si respira ma si MANGIA!**

**Gli alimenti sono la fonte principale di IODIO  
in natura.**



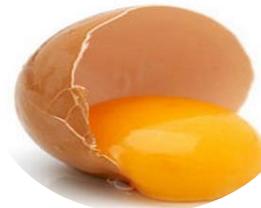
# LE FONTI ALIMENTARI DI IODIO



**100-300 microgrammi  
di iodio/100 gr**



**15 microgrammi/100 ml**



**8 microgrammi/100 g**



**6 microgrammi/100 gr**



**3 microgrammi/100 gr**



**2 microgrammi/100 gr**

# APPORTO IODICO GIORNALIERO RACCOMANDATO\* SECONDO LE FASI DELLA VITA

	Apporto iodico raccomandato (microgrammi/die)	Livelli massimi di assunzione tollerabili (microgrammi/die)
<b>Adulto</b>	<b>150</b>	<b>600</b>
<b>Gravidanza</b>	<b>250</b>	<b>600</b>
<b>Allattamento</b>	<b>250</b>	<b>600</b>
<b>Bambini &lt;6 anni</b>	<b>90</b>	<b>200</b>
<b>Bambini 6-12 anni</b>	<b>120</b>	<b>300</b>

*\*FAO/WHO, ICCIDD, 2005; EFSA Scientific Committee on Food, 2006*

## Perché è aumentato il fabbisogno di iodio in gravidanza?



**Se la madre ha un sufficiente apporto nutrizionale di iodio durante la gravidanza, un adeguato apporto di iodio sarà garantito anche al feto**

## Perché è aumentato il fabbisogno di iodio durante l'allattamento?



Se la madre ha un sufficiente apporto di iodio durante l'allattamento, il **LATTE MATERNO** è l'unica fonte di questo elemento per il lattante. Quindi è importante che la madre abbia un adeguato apporto nutrizionale di iodio durante questa fase della vita.

**Lo iodio introdotto con gli alimenti è insufficiente a raggiungere il fabbisogno giornaliero**

**Una dieta equilibrata, con 2 porzioni di pesce di mare a settimana, latte tutti i giorni, e un po' di formaggio, garantisce circa il 50-60% del fabbisogno.**

# La persistente carenza di iodio può provocare:

- Gozzo
- Noduli tiroidei
- Ipotiroidismo (rallentamento generale del metabolismo)



# Nel bambino la persistente carenza di iodio può provocare inoltre:

Ipotiroidismo con:

- Arresto della crescita
- Compromissione dello sviluppo neurocognitivo



**COSA È STATO FATTO IN ITALIA PER  
RIDURRE I RISCHI LEGATI ALLA  
CARENZA DI IODIO?**

# Disposizioni finalizzate alla prevenzione del gozzo e di altre patologie da carenza iodica

Legge 21 marzo 2005, n° 55 - G.U. n° 91, 20 aprile 2005

## Punti essenziali

disponibilità in tutti i punti vendita di sale iodato  
(30 mg/kg sale)

**obbligo di vendere sale non iodato solo su  
specificata richiesta del consumatore**

uso di sale arricchito di iodio nella ristorazione collettiva

possibilità di utilizzazione nella preparazione e nella  
conservazione dei prodotti alimentari



Locandina del Ministero che dovrebbe essere presente in tutti i punti vendita

Loghi che identificano prodotti alimentari preparati con sale iodato



# Perché il sale come veicolo di iodio?

**Alimento utilizzato da larghi strati della popolazione**

**Consumo relativamente stabile**

**Costi di produzione relativamente contenuti**



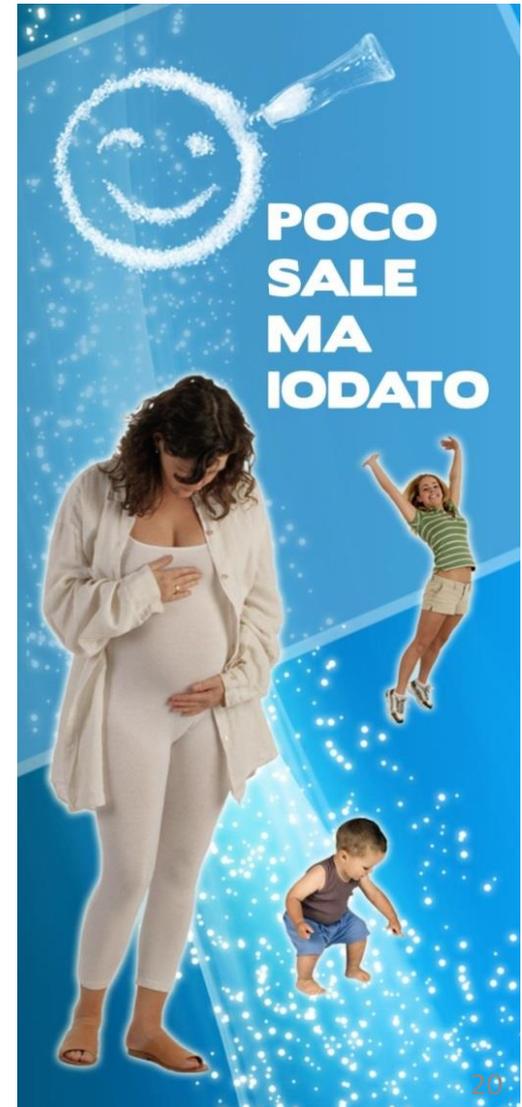
**Ricordati che  
bisogna usare  
poco sale**

# “Iodoprofilassi”

Integrazione dello iodio nella dieta

**SALE IODATO**

**30 microgrammi iodio/gr di sale**



# **Il sale iodato è un alimento non un farmaco**

*Il sale iodato NON può «fare male»*

**Consumare 5 g di sale iodato al giorno equivale a mangiare lo iodio contenuto in una porzione di pesce marino**

**Il sale iodato aggiunge iodio all'alimentazione e ne integra la carenza**

L' Istituto Superiore di Sanità effettua il monitoraggio della iodoprofilassi su scala nazionale

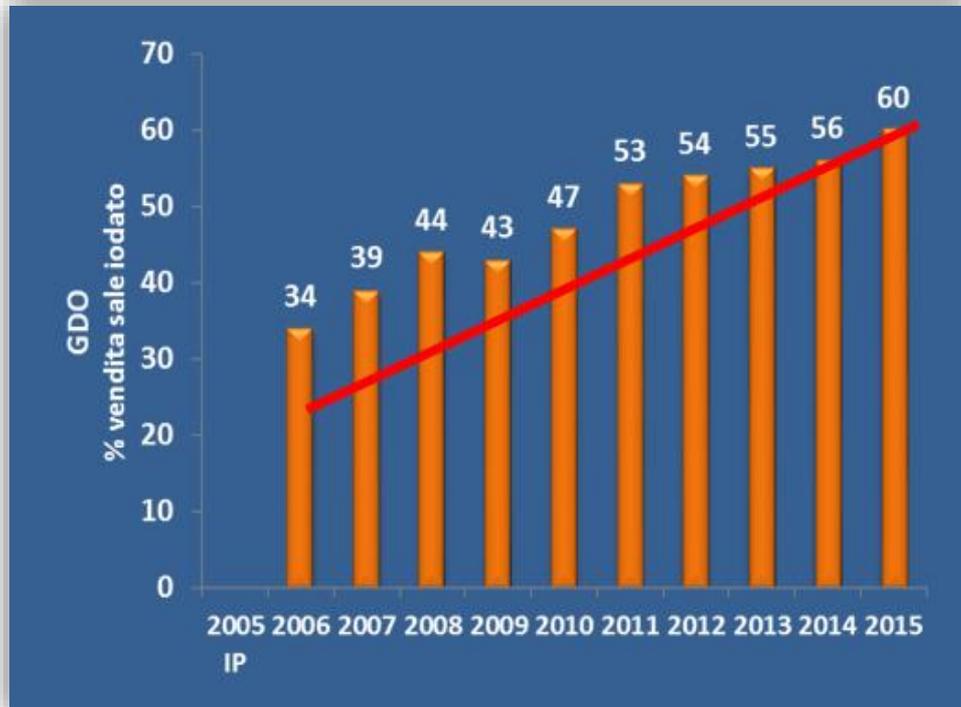
# Benefici della iodoprofilassi

- *Scomparsa dei noduli e del gozzo da carenza di iodio*
- *Scomparsa dell'ipotiroidismo congenito da carenza di iodio*
- *Aumento sensibile del QI medio dei bambini*



# DATI DELL'ISTITUTO SUPERIORE SANITA'

## Percentuale di vendita di sale iodato in Italia



Il grafico mostra un costante incremento nella percentuale di vendita di sale iodato dal 2006 (34%) al 2015 (60%) nella grande distribuzione (GDO).

Tuttavia l'obiettivo da raggiungere è l'85%.

**C'è ancora molto lavoro da fare**

# La iodoprofilassi con sale iodato è una misura di prevenzione

- semplice da attuare
- poco costosa
- molto efficace
- con alto impatto sociale