



Società Italiana della Tiroide



Associazione Italiana della Tiroide



Associazione Medici Endocrinologi



Società Italiana di Endocrinologia e Diabetologia Pediatrica



Società Italiana di Pediatria



Società Italiana di Ginecologia e Ostetricia



Associazione Ginecologi Consultoriali



Società Italiana di Nutrizione Umana



Società Italiana di Nutraceutica



Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica



Società Italiana per lo Studio dei Disturbi del Comportamento Alimentare



Federazione Società di Nutrizione



Federazione Italiana Medici di Medicina Generale



Società Italiana di Igiene, Medicina Preventiva e Sanità Pubblica



Ministero della Salute

e



Istituto Superiore di Sanità

promuovono

Position Statement su “Uso di sale iodato in età adulta e in età pediatrica”

Società Italiana di Endocrinologia-**SIE**

Associazione Italiana della Tiroide-**AIT**

Associazione Medici Endocrinologi-**AME**

Società Italiana di Endocrinologia e Diabetologia Pediatrica-**SIEDP**

Società Italiana di Pediatria-**SIP**

Società Italiana di Ginecologia e Ostetricia-**SIGO**

Associazione Italiana Ginecologi Consultoriali-**AGICO**

Società Italiana di Nutrizione Umana-**SINU**

Società Italiana di Nutraceutica-**SINUT**

Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica-**ADI**

Società Italiana per lo Studio dei Disturbi del Comportamento Alimentare-**SISDCA**

Federazione Società Italiane di Nutrizione-**FeSIN**

Federazione Nazionale Medici di Medicina Generale-**FIMMG**

Società Italiana di Igiene, Medicina Preventiva e Sanità Pubblica-**Siti**

esprimono pieno consenso nel raccomandare a tutti l'uso di sale iodato perché con un consumo moderato di sale le quantità di iodio assunte rientrano ampiamente nei livelli di assunzione adeguata per la popolazione e sono comunque molto al di sotto dei livelli massimi accettabili.



Società Italiana della Tiroide



Associazione Italiana della Tiroide



Associazione Medici Endocrinologi



Società Italiana di Endocrinologia e Diabetologia Pediatrica



Società Italiana di Pediatria



Società Italiana di Ginecologia e Ostetricia



Associazione Ginecologi Consultoriali



Società Italiana di Nutrizione Umana



Società Italiana di Nutraceutica



Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica



Società Italiana per lo Studio dei Disturbi del Comportamento Alimentare



Federazione Società di Nutrizione



Federazione Italiana Medici di Medicina Generale



Società Italiana di Igiene, Medicina Preventiva e Sanità Pubblica

La prevenzione del gozzo endemico e degli altri disordini da carenza iodica si basa sulla correzione del deficit nutrizionale di iodio, il cui fabbisogno giornaliero è di 150 µg in età adulta, 250 µg in gravidanza e durante l'allattamento, 90-120 µg nei bambini¹⁻⁴. La strategia raccomandata da Organizzazione Mondiale della Sanità, Iodine Global Network e UNICEF¹⁻³ per l'eradicazione dei disturbi da carenza iodica, è quella di utilizzare come veicolo il sale alimentare arricchendolo con opportune quantità di iodio. Il costante monitoraggio della qualità del sale iodato e dell'efficienza della iodoprofilassi è indicato quale garanzia di efficacia e sicurezza del programma di prevenzione⁵.

Il sale arricchito di iodio ha lo stesso aspetto del sale da cucina e non presenta odori o sapori particolari, né altera quello dei cibi a cui viene aggiunto. Ogni grammo di sale arricchito di iodio fornisce 30 microgrammi di iodio in aggiunta a quello già fornito con la dieta, una quantità che, in base alle nostre abitudini alimentari, non supera il 50% del fabbisogno giornaliero.

Tutti possono usare il sale iodato, anche soggetti affetti da patologie tiroidee. Questo perché in condizioni fisiologiche la tiroide è in grado di tollerare fino a 1mg (1000 µg) di iodio al giorno senza che si verifichino effetti avversi, in quanto l'eccesso di iodio viene escreto con le urine. Le persone con patologie tiroidee su base autoimmune possono tollerare quantità inferiori di iodio. Nonostante questa minore tolleranza, il rischio di eccesso di iodio è praticamente inesistente in quanto il consumo di sale iodato raramente aggiunge più di 300 µg di iodio alla dieta giornaliera.

Va inoltre sottolineato che l'attuazione della profilassi iodica attraverso l'uso del sale iodato non è in contrapposizione con le raccomandazioni del WHO di ridurre il consumo di sale (non più di 5 g al giorno negli adulti, 2-3g nei bambini sopra il primo anno di vita) per la prevenzione dell'ipertensione, delle malattie cardiovascolari e di altre patologie dovute all'eccessivo consumo di sale. Infatti, la quantità di iodio aggiunto al sale per uso alimentare (30 µg/g) consente un apporto iodico adeguato anche in presenza di un consumo di sale contenuto nei limiti suggeriti dai cardiologi e dai nutrizionisti. L'importante è quindi usare POCO SALE MA IODATO!

Riferimenti bibliografici

1. World Health Organization 2014. Fortification of food-grade salt with iodine for the prevention and control of iodine deficiency disorders. Available at: www.who.int/nutrition/publications/guidelines/fortification_foodgrade_saltwithiodine/en/
2. Iodine Global Network. Available at: www.ign.org/index.cfm
3. United Nations Children's Fund 2008. Sustainable elimination of iodine deficiency. United Nations Children's Fund, New York. Available at: www.unicef.org/publications/files/Sustainable_Elimination_of_Iodine_Deficiency.pdf
4. Società Italiana di Nutrizione Umana - SINU. Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana – (2014) IV Revisione. SICS Ed.
5. World Health Organization, United Nations Children's Fund, International Council for the Control of Iodine Deficiency Disorders 2007. Assessment of Iodine Deficiency Disorders and Monitoring Their Elimination: A Guide for Programme Managers. Third edition. World Health Organization, Geneva. Available at: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/43781/1/9789241595827_eng.pdf



Società Italiana della Tiroide



Associazione Italiana della Tiroide



Associazione Medici Endocrinologi



Società Italiana di Endocrinologia e
Diabetologia Pediatrica



Società Italiana di Pediatria



Società Italiana di
Ginecologia e Ostetricia



Associazione Ginecologi Consultoriali



S I N U

Società Italiana di Nutrizione Umana



Società Italiana di Nutraceutica



Associazione Italiana di Dietetica e
Nutrizione Clinica



Società Italiana per lo Studio dei
Disturbi del Comportamento Alimentare



Federazione Società di Nutrizione



Federazione Italiana Medici di Medicina Generale



Società Italiana di Igiene,
Medicina Preventiva e Sanità Pubblica

SIE

Prof. Andrea Lenzi

AIT

Prof. Massimo Tonacchera

AME

Prof. Vincenzo Toscano

SIEDP

Prof. Mohamad Maghnie

SIP

Prof. Mohamad Maghnie

SIGO

Prof. Herbert Valensise

AGICO

Dott. Franco Lisi

SINU

Dott.ssa Giulia Cairella

SINUT

Prof. Arrigo Francesco Giuseppe Cicero

ADI

Prof. Antonio Caretto

SISDCA

Prof. Lorenzo Maria Donini

FeSIN

Prof. Francesco Leonardi

FIMMG

Dott. Walter Marrocco

Siti

Dott. Fausto Francia