



Poco sale e solo iodato

www.salute.gov.it



La riduzione dei disturbi da carenza alimentare di iodio è indicata come obiettivo primario per la salute pubblica dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) e dalla Food and Agriculture Organization (FAO).

A tal fine il Ministero della salute ha promosso la legge n. 55 del 21 Marzo 2005 concernente "Disposizioni finalizzate alla prevenzione del gozzo endemico e di altre patologie da carenza iodica" al fine di migliorare gli interventi di sanità pubblica in tema di carenza iodica.

Lo iodio

Lo iodio è un minerale che contribuisce allo sviluppo e al funzionamento della ghiandola tiroidea. Ha un ruolo importante nel regolare la produzione di energia dell'organismo; favorisce la crescita e lo sviluppo, stimolando il metabolismo basale e aiutando l'organismo a bruciare il grasso in eccesso. L'acutezza mentale, la parola, la condizione di capelli, unghie, pelle e denti dipendono dal buon funzionamento della tiroide. Il corpo umano, normalmente, ne contiene dai 20 ai 50 mg.

Dove si trova

Tutti i tipi di fauna e vegetazione marina assorbono iodio dall'acqua di mare e sono ottime fonti di questo minerale. In particolare, sono buone fonti il pesce di acque profonde, le alghe kelp, l'aglio, i fagioli, i semi di sesamo, i fagioli di soia, gli spinaci, le bietole, le zucchine bianche e le cime di rapa. In misura minore lo iodio si trova nelle uova, nei prodotti lattiero-caseari, nei cereali e nella carne. La quantità assunta con gli alimenti non è, però, sufficiente a garantirne l'adeguato apporto giornaliero.

Come viene assorbito

Lo iodio viene assorbito attraverso la pelle e nel tratto gastro-intestinale e viene trasportato, attraverso il flusso sanguigno, alla tiroide che ne trattiene circa il 30%. La parte restante viene assorbita dai reni ed eliminata, prevalentemente, con le urine. Una piccola parte viene eliminata anche con il sudore, le lacrime, la saliva e la bile.

Cos'è la idroprofilassi

Consiste nell'integrazione di iodio nell'alimentazione per assicurarne la giusta quantità giornaliera. Il metodo più efficace ed economico per prevenire le malattie da carenza di iodio consiste nell'usare il sale iodato al posto del comune sale da cucina.

Chi può usare il sale iodato

Tutti possono usare il sale iodato. La quantità di iodio che si assume con il sale è fisiologica. Il sale iodato non è un farmaco ma un naturale complemento della dieta.

Dosi consigliate

Il sale iodato va utilizzato come il normale sale da cucina e nelle stesse quantità. L'assunzione giornaliera di iodio consigliata è di 150 microgrammi per gli adulti, 175 microgrammi per le donne incinte e 200 microgrammi per le donne che allattano. Ricordare sempre che mangiare salato è dannoso per la salute e aumenta il rischio di patologie cardiovascolari.

Caratteristiche e conservazione

Il sale iodato è bianco e non altera il gusto degli alimenti. Si conserva al riparo dalla luce e dall'umidità proprio come il comune sale da cucina.

Dove si acquista

Per legge il sale iodato deve essere disponibile in tutti i punti vendita di generi alimentari



Come si individua all'interno del punto vendita

Tutti i punti vendita devono esporre sugli scaffali con sale iodato la locandina informativa del Ministero della Salute. Inoltre, possono comparire i loghi approvati dal Ministero sulle confezioni del sale iodato e dei prodotti che lo contengono come ingrediente.

