



*I consigli degli esperti del Bambino Gesù per un'alimentazione ricca di iodio*

20 maggio 2015 – In Italia si ammalano di gozzo – malattia legata alla carenza di iodio – circa 6 milioni di persone, più del 10 % della popolazione. Nella popolazione giovanile, il gozzo interessa almeno il 20% dei minori (questo perché durante la pubertà c'è un incremento fisiologico della tiroide e se in quel momento si verifica una carenza o un danno autoimmune la tiroide, che è in crescita, diviene ipertrofica).

Secondo le stime attuali, un neonato su 2-3 mila nasce con una forma di malattia tiroidea. In occasione della settimana mondiale della tiroide (18/25 maggio), gli esperti del Bambino Gesù fanno il punto sulla carenza nutrizionale di iodio – tema della settimana di quest'anno – un grave problema sanitario e sociale. “Il fabbisogno di iodio è particolarmente elevato per le donne in gravidanza e per i bambini” spiega il dott. Marco Cappa, responsabile di Endocrinologia del Bambino Gesù.

La tiroide è una ghiandola endocrina a forma di farfalla, posta al livello dell'osso ioide, nella regione anteriore del collo. Svolge la funzione di assimilare lo iodio presente negli alimenti, nell'acqua, nel mare, e di elaborarlo, producendo due ormoni essenziali per l'organismo: FT4 e FT3. Questi ormoni svolgono funzioni vitali e la loro assenza, o carenza, può comportare gravi danni per il soggetto: alterazione del sistema nervoso centrale, ripercussioni a livello cardiaco, sono solo alcuni dei problemi che possono scaturire dall'assenza di questi ormoni. La tiroide è quindi un organo vitale, il cui mal funzionamento determina seri problemi di crescita e di sviluppo.

Lo iodio è un micronutriente essenziale per il corretto funzionamento della tiroide, in quanto costituente principale degli ormoni tiroidei. La carenza di iodio è la causa principale del gozzo, cioè di un aumento delle dimensioni della tiroide, della formazione di noduli e di molti altri effetti dannosi sulla salute, indicati nel loro insieme come disturbi da carenza iodica. La carenza di iodio può provocare inoltre gravi deficit cognitivi e psicomotori. Numerosi studi scientifici hanno dimostrato che un'assunzione insufficiente di questa preziosa sostanza da parte delle donne in gravidanza, dei neonati e dei soggetti in età evolutiva può indurre nei bambini un deficit intellettivo.

La iodio-profilassi è una profilassi primaria che impedisce alla tiroide del soggetto predisposto di ammalarsi. Purtroppo le quantità di iodio presenti nella maggior parte dei cibi e bevande sono basse in quanto gli eventi climatici verificatisi nelle diverse ere geologiche hanno reso questo elemento scarso in vaste aree del pianeta. La carenza di iodio colpisce non solo le aree montane, ma anche le regioni pianeggianti e costiere. In Italia la quantità di iodio presente negli alimenti è molto bassa.

“La somministrazione abituale di sale iodato consente di raggiungere la quota minima di iodio che il

soggetto dovrebbe assumere giornalmente (contiene circa trenta volte la quantità di iodio presente nel sale essiccato) – prosegue Cappa – Particolarmente sensibile al difetto di questo micronutriente è il cervello in età fetale e neonatale, che ha uno sviluppo incompleto in condizioni di carenza iodica. Durante la gravidanza il fabbisogno di iodio aumenta, passando da 100-150 microgrammi al giorno a circa 200-250 microgrammi giornalieri. Questo aumento è dovuto sia a una perdita renale di iodio legata alla maggiore diuresi, tipica della gravidanza, sia all’esigenza di aumentare la sintesi ormonale da parte della tiroide materna, indispensabile per il corretto sviluppo della placenta e del feto. Anche durante l’allattamento è necessario che la madre fornisca un’adeguata quantità di iodio al neonato in modo da assicurargli una normale funzione tiroidea durante questa fase della vita”.



*fonte: ufficio stampa*