

PROGETTO ITALIANO CONTRO LA CARENZA DI IODIO IN PEDIATRIA

Genova | Torino | Milano | Bologna | Pisa
Roma | Napoli | Potenza | Bari | Cagliari

Settembre 2014 - Maggio 2015



La Campagna ha ricevuto la Medaglia
del Presidente della Repubblica



Segui il nostro gruppo IODIO TIROIDE E BAMBINI
Per ulteriori informazioni www.siedp.it

È vero che
si può assumere
iodio respirando
aria di mare?



FALSO

**LO IODIO ASSORBITO
DALL'ARIA È
TRASCURABILE**

È vero che
lo iodio si riduce
con la cottura?



VERO

**DEL 20% FRITTURA
DEL 58% BOLLITURA
E DEL 23% GRIGLIA**

È vero che
il sale marino
integrale è molto ricco
di iodio?



FALSO

**IL CONTENUTO DI IODIO
DEL SALE INTEGRALE È
TRASCURABILE**

È vero che
chi soffre di malattie
della tiroide non deve usare
il sale arricchito di iodio?



FALSO

**IL CONTENUTO DI IODIO
DEL SALE ARRICCHITO
È TALE DA GARANTIRE UNA
QUANTITÀ FISIOLÓGICA
CON LA DIETA**

Con il patrocinio di:



Con il contributo non condizionato di:



L'iniziativa è promossa da:

SIEDP
Società Italiana di Endocrinologia e Diabetologia Pediatrica
www.siedp.it

Ufficio Stampa e Segreteria Organizzativa
Domina News srl
Presidenza Onoraria Sala Stampa Nazionale
www.dominanews.it

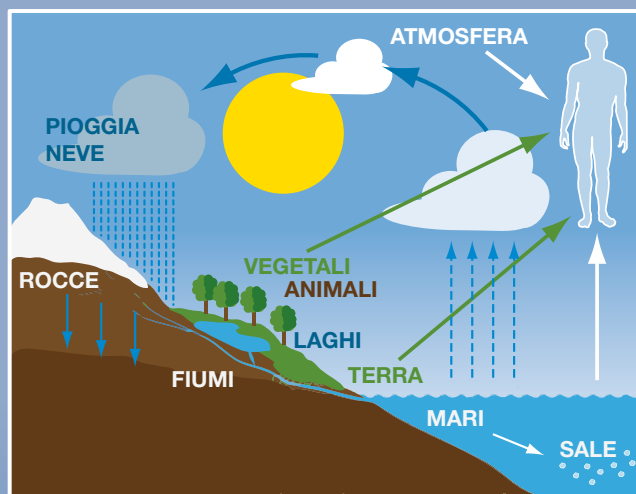
La carenza di iodio può provocare gravi deficit cognitivi e psicomotori. Numerosi studi scientifici hanno infatti dimostrato che un'assunzione insufficiente di questa preziosa sostanza da parte delle donne in gravidanza, dei neonati e dei soggetti in età evolutiva può indurre nei bambini un deficit intellettivo. In Italia la carenza iodica è ancora molto diffusa, non solo nelle zone montane, ma anche in quelle costiere.

Per affrontare questo rilevante problema di ordine sociale la SIEDP, Società Italiana di Endocrinologia e Diabetologia Pediatrica, ha deciso di promuovere la Campagna Sociale di Informazione e di Educazione alla Salute Infantile: **Progetto Italiano Contro la Carenza di Iodio in Pediatria**. Prevede l'organizzazione, dal mese di ottobre 2014 a quello di maggio 2015, di una serie di incontri educazionali in alcune scuole primarie, dell'infanzia ed asili nido delle città di Genova, Torino, Milano, Bologna, Pisa, Roma, Napoli, Bari, Potenza e Cagliari, ed un intenso programma di informazione della classe medica.

Questa iniziativa si propone di sensibilizzare ed educare l'opinione pubblica sull'importanza di un consumo adeguato di iodio, fornendo indicazioni concrete e di uso quotidiano per correggere lo stile di vita alimentare e prevenire disturbi e patologie.



IL CICLO DELLO IODIO



Lo iodio è un elemento diffuso nell'ambiente in diverse forme. È presente nelle rocce e nel suolo, per azione delle piogge e dell'erosione è trasportato nei mari e negli oceani. Lo iodio contenuto nell'acqua dei mari evapora nell'atmosfera e, con le piogge, ritorna sulla superficie terrestre. Lo iodio presente nel mare si accumula nelle alghe, nei pesci e nei crostacei, mentre quello presente nei terreni viene assorbito dalle piante.

Lo iodio è necessario per la sintesi degli ormoni tiroidei, per cui una carenza di questo elemento può determinare una ridotta funzione della ghiandola tiroidea in tutte le fasi della vita: prenatale, alla nascita, nel lattante, nel bambino, nell'adolescente e nell'adulto.

Lo iodio non viene prodotto nel nostro organismo, che dipende quindi completamente dall'apporto dietetico, ossia dalla assunzione dell'elemento attraverso gli alimenti.

Il primo alimento a disposizione del neonato è il latte materno che contiene una quantità elevata di iodio, più del doppio del latte vaccino.

LA PREVENZIONE INIZIA A TAVOLA

L'apporto di iodio giornaliero raccomandato per un adulto è di 150 mcg. In gravidanza, il fabbisogno aumenta a 250 mcg. Il periodo in cui il

fabbisogno di iodio aumenta in maniera significativa è da 0 a 5 anni: mentre un neonato ha bisogno di 40 mcg, un bambino da 0 a 5 anni ne necessita 90 e tra i 6 e 12 anni 120.

Per esempio un bicchiere di latte, un piatto di 200 gr di pesce di mare, come il merluzzo ed un'omelette di 2 uova con un contorno di verdure, come gli spinaci, conditi con sale iodato, garantiscono il fabbisogno quotidiano di iodio di un adulto. Per una futura mamma, però, servono in più integratori di iodio!

**POCO SALE
E SOLO
IODATO**

**CROSTACEI E
MOLLUSCHI**



da 798 a
1600 mcg/kg

**PESCE
DI MARE**



da 300 a
540 mcg/kg

UOVA



93 mcg



da 90 a
210 mcg/l