la Rassegna.it
Fondata nel 1906

18 Maggio 2015

“Poco sale ma iodato!”, incontro informativo all’Ospedale

In occasione della Settimana mondiale della tiroide, l’Ospedale Papa Giovanni XXIII organizza per venerdì 22 maggio, alle 15, nell’area della Formazione (ingresso 55, piano terra) l’incontro “Alimentazione e prevenzione delle malattie della tiroide”.

A tenere l’incontro, a ingresso libero e aperto a tutti, sarà l’endocrinologo Leone Ferrari, che, raccogliendo l’invito dell’Associazione Medici Endocrinologi (AME) e della Società Italiana di Endocrinologia (SIE), di cui fa parte l’Associazione

Italiana della Tiroide (AIT), spiegherà come è possibile prevenire le malattie della tiroide a tavola. E’ in particolare lo iodio, contenuto nel pesce e nei crostacei, il micronutriente essenziale per il corretto funzionamento della tiroide. Difficilmente però con l’alimentazione, anche nell’ambito di una dieta varia ed equilibrata, riusciamo ad assumere il fabbisogno giornaliero raccomandato, pari a 150 microgrammi. Una valida alternativa è rappresentata dal sale arricchito di iodio, meglio conosciuto come sale iodato, che consente di coprire il fabbisogno fisiologico giornaliero fornendo 30 microgrammi di iodio per grammo.

“Utilizzare sale iodato al posto del comune sale da cucina è un ottimo modo per prevenire le malattie della tiroide – ha spiega Leone Ferrari, endocrinologo del Papa Giovanni XXIII -. Non bisogna però esagerare, altrimenti si può andare incontro a disturbi legati all’eccesso di iodo. La raccomandazione condivisa a livello scientifico è di non superare i 5 grammi al giorno di sale iodato, quantità che consente di evitare problemi pressori e allo stesso tempo sufficiente per assumere la quantità di iodio utile per il buon funzionamento della tiroide”.

Per le donne in gravidanza il fabbisogno di iodio aumenta, a causa dell’azione degli estrogeni e della maggiore attività della tiroide materna, per assicurare il corretto sviluppo della placenta e del feto.

“Secondo le raccomandazioni dell’Organizzazione Mondiale della Sanità, le donne in età fertile, oltre ad utilizzare con costanza e regolarità il sale iodato, dovrebbero assumerne una quantità supplementare ricorrendo a integratori, sia prima che durante la gestazione, e durante tutta la fase dell’allattamento – prosegue Leone Ferrari -. Una quota di iodio assunta dalla madre viene utilizzata dal feto per la propria produzione di ormoni tiroidei. Se l’apporto non è sufficiente, può innescarsi una condizione di ipotiroidismo materno o fetale con conseguenze tanto più gravi quanto più marcato e protratto è il deficit ormonale, compresa la compromissione dello sviluppo intellettivo e cognitivo del bambino”.

Secondo i dati forniti lo scorso anno dall’Osservatorio nazionale per il monitoraggio della iodioprofilassi in Italia, il 29% della popolazione mondiale è esposta a carenza iodica e il 12% degli italiani sono già affetti da gozzo, cioè da un aumento di volume della tiroide.

La Settimana mondiale della tiroide si celebra quest’anno dal 18 al 25 maggio e lo slogan è “Poco sale ma iodato: la prevenzione delle malattie tiroidee si fa mangiando sano”. Scopo della manifestazione è sensibilizzare l’opinione pubblica e il mondo scientifico sui crescenti problemi legati alle malattie della tiroide. La partecipazione all’evento è libera e gratuita fino ad esaurimento dei posti disponibili.