









SCHEDA DI APPROFONDIMENTO

SALE? SÌ, MA POCO.... E SOLO IODATO!



| | |
|---|--|
|  | <p>Cos'è il sale iodato?</p> <p>È un comune sale da cucina addizionato artificialmente di iodio (sotto forma di ioduro o iodato di potassio).</p> |
| <p>IODIO</p> <p>?</p> | <p>Cos'è lo iodio?</p> <p>È un minerale che contribuisce allo sviluppo e al funzionamento della tiroide essendo un componente strutturale degli ormoni da essa prodotti. Ha un ruolo importante nel regolare la produzione di energia dell'organismo; favorisce una crescita armonica e lo sviluppo adeguato di organi ed apparati; stimola il metabolismo basale e regola il metabolismo di zuccheri, grassi e proteine; favorisce la deposizione di calcio nella matrice ossea. Anche l'acutezza mentale, la parola, la condizione dei capelli, delle unghie, della pelle e dei denti possono dipendere dal buon funzionamento della tiroide.</p> |
|  | <p>Cosa succede se non assumiamo iodio in quantità sufficiente?</p> <p>La carenza di iodio può comportare danni a livello neurologico di entità non trascurabile. Infatti difficoltà nella concentrazione, stanchezza, vuoti di memoria, depressione, possono essere tutti sintomi derivati da una scarsa assunzione di iodio. Quando la carenza risulta prolungata si può incorrere nell'ipotiroidismo. È bene specificare che le manifestazioni cliniche da carenza iodica sono variabili e tanto più gravi quanto maggiore è l'entità della carenza e precoce l'età in cui essa si presenta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nel feto può causare aborto, anomalie congenite, mortalità perinatale, cretinismo; - nel neonato può causare ipotiroidismo neonatale, gozzo neonatale; - nell'adolescente può causare gozzo, ipotiroidismo giovanile, ritardo mentale, sordità, difetti neuropsichici minori, ritardo di accrescimento; - nell'adulto può causare gozzo e relative complicanze, ipotiroidismo, deficit intellettivo; - nella donna in gravidanza può causare aumento degli aborti e della mortalità neonatale. <p>Nel 2010 è stato stimato che il 55% della popolazione italiana sia a rischio di sviluppare patologie da carenza iodica. In alcune regioni del nostro paese il gozzo è ancora una patologia endemica ovvero presente in più del 10% della popolazione.</p> |

| | |
|---|--|
|  | <p>Di quanto iodio abbiamo bisogno?</p> <p>La razione raccomandata per l'adulto è di 150 mg al giorno e un po' di più per le donne in gravidanza e in allattamento (rispettivamente 25 e 50 mg in più). Si tratta di una quantità piccolissima (150 milionesimi di grammo!) eppure non raggiungibile con la sola alimentazione.</p> |
|  | <p>Dove troviamo lo iodio?</p> <p>Gli alimenti più ricchi di iodio sono pesci (soprattutto di acque profonde) e crostacei. Anche la vegetazione marina (alghe) risulta ricca di iodio poiché assorbe, come la fauna marina, questo minerale dall'acqua di mare. Gli altri alimenti contengono basse quantità di iodio.</p> <p>Modeste quantità si trovano nell'aglio, nei fagioli, nei semi di sesamo, nei fagioli di soia, negli spinaci, nelle bietole, nelle zucchine bianche e nelle cime di rapa. In misura minore e variabile lo iodio si trova nel latte, nelle uova, nella carne e negli alimenti di origine vegetale.</p> |
|  | <p>Perché usare il sale iodato?</p> <p>L'utilizzo del sale iodato è un modo semplice ed economico per integrare efficacemente lo iodio nella dieta. Con questa strategia in alcune zone d'Europa è stato possibile eradicare completamente i disturbi da carenza iodica che, invece, in alcune regioni del nostro paese sono ancora patologie a carattere endemico (presenti in più del 10% della popolazione).</p> <p>Basta l'assunzione giornaliera di poco sale iodato (5 grammi al massimo) per coprire il fabbisogno quotidiano di iodio di un adulto, in quanto ogni grammo di sale iodato contiene 30 mg di iodio (e dunque 5 grammi di sale iodato apportano 150 mg di iodio che costituiscono la razione giornaliera raccomandata per l'adulto).</p> |
|  | <p>Quanto e quale sale, dunque, è raccomandabile usare?</p> <p>La raccomandazione non cambia! È consigliabile consumare sempre poco sale, preferibilmente sale arricchito di iodio, così da non superare 5 g al giorno di sale (1 cucchiaino da caffè) per condire e cucinare, in accordo con le indicazioni delle "Linee guida per una sana alimentazione" dell'INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione) e della Campagna Ministeriale "POCO SALE MA IODATO".</p> <p>E' bene precisare, però, che il "sale marino" e il "sale integrale" non sono alternative valide al sale iodato essendo, rispetto ad esso, molto meno ricchi di iodio.</p> |
|  | <p>Tutti possono usare il sale iodato?</p> <p>Sì, 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.</p> |
|  | <p>Dove acquistare il sale iodato e come identificarlo?</p> <p>Per legge il sale iodato deve essere disponibile in tutti i punti vendita (supermercati, negozi di generi alimentari e tabaccherie).</p> <p>Tutti i punti vendita devono esporre sugli scaffali con sale iodato una locandina informativa dell'ex Ministero della salute. Inoltre, sulle confezioni di sale iodato e dei prodotti che lo contengono come ingrediente o conservante, si possono trovare dei loghi identificativi approvati dal Ministero recanti le scritte "sale arricchito di iodio" o "preparato con sale arricchito di iodio".</p> |



Come si conserva il sale iodato?

Il sale iodato si conserva al riparo dalla luce e dall'umidità proprio come il comune sale da cucina.



© Les Biscuits - www.CipariOnline.it/068

Qualche curiosità

- Il sale iodato non ha odore e sapore e non altera il gusto degli alimenti.
- Lo iodio non si assorbe respirando l'aria di mare.
- Il sale marino non contiene elevate quote di iodio.
- Il contenuto di iodio della carne e dei prodotti vegetali dipende dalla quantità di iodio contenuta nei terreni.
- Anche nelle regioni costiere del nostro paese si riscontrano elevati livelli di carenza iodica.

Scheda di approfondimento realizzata nell'ambito del progetto aziendale di comunicazione "Guadagnare Salute" a cura dell'U.O. Igiene degli Alimenti e Nutrizione in collaborazione con l'Ufficio Stampa e Comunicazione Azienda USL di Ferrara.

Aggiornato al 02/04/2012