

## Giornata europea della Tiroide: assumete più iodio

**Pubblicato:** Lunedì 24 Maggio 2010

Domani, **martedì 25 maggio**, si svolgerà la prima **Giornata Europea della Tiroide**, campagna internazionale di informazione per incentivare una regolare assunzione di iodio, la cui carenza rappresenta una delle prime dieci emergenze di salute del pianeta, attraverso un'alimentazione corretta. L'iniziativa è promossa dall'AIT, Associazione Italiana Tiroide, in collaborazione con ETA, European Thyroid Association e ICCIDD, International Council for the Control of Iodine Deficiency, con il Patrocinio del Ministero della Salute.

“Nel nostro Paese lo iodio contenuto negli alimenti è in quantità non adeguate e perciò la popolazione è esposta a rischio di carenza di questo nutriente. Il 10% degli italiani ha gozzo con o senza noduli” – spiega il **Professor Aldo Pinchera**, Coordinatore Europa Centrale e Occidentale ICCIDD, Presidente AIT e Professore Ordinario di Endocrinologia all'Università di Pisa – “Per sopperire, almeno in parte, a questa carenza sono in arrivo sulla tavola degli italiani pomodori, carote, patate e insalata, latte e formaggio, naturali e con un maggior contenuto di iodio”. **Le patate sono già disponibili mentre gli altri prodotti arriveranno in Italia entro la fine dell'anno.**

Pomodori, carote, patate e insalata, latte e formaggio cioccolatini, salsicce e vodka arricchiti: la disponibilità di questi nuovi prodotti è il frutto delle ricerche realizzate dall'Università di Pisa. Un ulteriore studio condotto da Ricercatori Endocrinologi, Agrari e Veterinari ha dimostrato che, arricchendo il terreno e i concimi con iodio, si possono ottenere vegetali e ortaggi che nascono con quantità di questo elemento naturalmente superiori al normale. E' il caso del pomodoro arricchito, ma anche insalata e carote, che si aggiungono alle patate iodate. E' in fase di studio la possibilità di creare erba geneticamente modificata per il pascolo dei bovini, in modo che gli animali assorbano direttamente con l'alimentazione una certa quantità di iodio che arricchisca naturalmente il latte e anche la carne.

In Russia lo iodio lo aggiungono alla vodka. In Valtellina lo mettevano nei cioccolatini da distribuire ai bambini. In Piemonte lo aggiungevano al pane. In Africa lo distribuiscono alle future mamme miscelato con olio. In Abruzzo, regione nota per il consumo di carne ovina e per la iodocarenza, l'Istituto Zooprofilattico di Teramo ha avviato uno studio sugli allevamenti di pecore.

In Italia problemi per donne in gravidanza ed over 60, ma anche per i bambini

“Il problema della carenza di iodio è particolarmente importante nella gravidanza” – prosegue il professor Pinchera – “quando è necessario un pieno funzionamento della tiroide per la madre e per il feto ed è per questo che le associazioni medico-scientifiche raccomandano di verificare la funzione della ghiandola tiroide all'inizio e possibilmente anche prima della gravidanza nelle donne in età fertile”. “La carenza nutrizionale di iodio è un problema che hanno in comune tutti i paesi europei e per questo si è deciso di dedicare una giornata di sensibilizzazione” – afferma il professor Luigi Bartalena, Ordinario di Endocrinologia all'Università dell'Insubria e segretario ETA. “Anche se in Italia con la scomparsa della carenza iodica è praticamente diminuito anche il cretinismo endemico, persistono gradi più lievi di carenza che durante la gravidanza possono provocare deficit intellettivi di minor grado nei bambini, con problemi nell'apprendimento, che in età adulta si traducono in ridotta abilità nel lavoro” – spiega il professor Francesco Trimarchi, Ordinario di Endocrinologia dell'Università di Messina. “Al problema della carenza iodica legato all'ambiente si aggiunge quello della autoimmunità di origine genetica, che in vario grado colpisce fino a 6 milioni di persone e che nelle donne sopra i 60 anni porta spesso a ipotiroidismo” – conclude il professor Paolo Vitti, Ordinario di Endocrinologia dell'Università di Pisa – “attraverso un semplice esame del sangue, ed in particolare il dosaggio dell'ormone tireostimolante TSH, insieme ad una ecografia della tiroide è possibile individuare questa disfunzione.”

Nel mondo 800 milioni con disfunzioni e 30 milioni di bambini con deficit mentali: con iodoprofilassi da 110 a 47 i Paesi a carenza iodica che rimane tra le 10 emergenze del pianeta.

Oltre due miliardi di individui della popolazione mondiale sono a rischio di carenza iodica, circa 800 milioni di soggetti hanno gozzo clinicamente manifesto, e oltre 30 milioni hanno vario grado di disturbi neurologici e cognitivi di vario grado causati da inadeguato apporto iodico durante la vita fetale e neonatale. L'OMS, l'UNICEF e l'ICCIDD si sono poste l'obiettivo di eliminare questi disturbi.

Purtroppo ancora oggi ogni anno 38 milioni di bambini nel mondo nascono con il rischio di subire danni cerebrali a causa della carenza di iodio. L'OMS ha incluso la carenza di iodio tra le prime dieci emergenze della salute pubblica.

[Redazione VareseNews](#)

[redazione@varesenews.it](mailto:redazione@varesenews.it)