



Novembre 2018

## Raccomandazioni sullo iodio

### 1. Cos'è lo iodio?

Lo iodio è una sostanza naturale presente in natura e di vitale importanza per la salute dell'essere umano e degli animali. Il suolo svizzero e i prodotti agricoli da esso ricavati sono poveri di iodio. Di conseguenza non è possibile coprirne il fabbisogno soltanto con l'apporto naturale. Fino all'inizio del XX secolo la popolazione soffriva spesso di malattie causate dalla carenza di iodio, come il gozzo o il cretinismo (ritardo dello sviluppo mentale). In Svizzera, dagli anni Venti il sale commestibile viene iodurato. Essendo un'aggiunta facoltativa esistono però tipologie di sale con e senza iodio.

### 2. I benefici dello iodio

La nostra tiroide, un organo a forma di farfalla situato sotto la laringe davanti alla trachea, usa lo iodio per produrre gli ormoni tiroidei e dipende perciò da un apporto sufficiente di questo minerale. Gli ormoni tiroidei regolano numerosi funzioni dell'organismo. In particolare, durante lo sviluppo del bambino nel ventre materno e in seguito durante l'infanzia e l'adolescenza, ricoprono un ruolo centrale nella crescita e nello sviluppo del cervello.

### 3. Le conseguenze della carenza di iodio

La conseguenza più nota della carenza di iodio è l'ingrossamento della tiroide, chiamato gozzo, causato dal calo di produzione degli ormoni tiroidei. Ma la carenza di iodio incide anche sulle facoltà intellettive, la motivazione, la capacità di concentrarsi e di ragionare, e già in utero provoca danni irreparabili al feto.

### 4. Il fabbisogno di iodio

Lo iodio è indispensabile e vitale per l'essere umano, in ogni stadio della vita, a cominciare dallo sviluppo dell'embrione. Tuttavia, nel corso della vita il fabbisogno di iodio cambia a seconda dell'età, dello stadio di crescita e di sviluppo, del fabbisogno energetico e di particolari condizioni; per esempio, durante la gravidanza e l'allattamento una donna ha bisogno di un apporto maggiore di iodio.

### 5. Raccomandazioni per l'apporto giornaliero di iodio<sup>1</sup>

Lattanti e bambini fino al compimento del 5° anno d'età	90 µg <sup>2</sup>
Bambini dai 5 agli 11 anni	120 µg
Bambini dai 12 anni e adulti	150 µg
Donne in gravidanza e allattamento	250 µg

<sup>1</sup> Valori di riferimento dell'OMS

<sup>2</sup> 1 µg = microgrammo = 1/1000 di milligrammo

### 6. Alimenti contenenti iodio

Il contenuto di iodio negli alimenti dipende in buona parte dalla quantità di iodio presente nel terreno. Siccome il suolo svizzero ne è povero, quasi tutti gli alimenti contengono solo quantità limitate della sostanza. Le principali fonti di iodio della popolazione svizzera sono quindi il sale da tavola iodato e gli alimenti prodotti con sale iodato (p. es. alcuni tipi di pane). Sono una buona fonte di iodio anche il pesce e i frutti di mare, il latte e i latticini (che lo contengono perché le vacche da latte sono nutrite con foraggi con iodio) e le uova.

## **7. Consigli per la scelta corretta degli alimenti**

Per garantire un apporto sufficiente di iodio è necessario consumare cibi preparati con sale commestibile iodato. I seguenti consigli sono utili per migliorarne l'apporto:

- consumare quotidianamente tre porzioni di latte e latticini (per gli adulti una porzione equivale a 2 dl di latte, 150–200 g di yogurt, quark o cottage cheese, 30 g di formaggio a pasta dura o 60 g di formaggio a pasta molle);
- utilizzare sale commestibile iodato per la preparazione dei cibi e a tavola;
- acquistare cibi preconfezionati o semipronti, brodo, prodotti di panetteria e di macelleria conditi con sale commestibile iodato. Nell'elenco degli ingredienti degli alimenti contenenti sale commestibile iodato è presente la dicitura «sale commestibile/sale da cucina/sale iodato». È possibile chiedere il sale iodato al ristorante, alla mensa, dal panettiere e dal macellaio;
- consumare regolarmente pesce d'acqua salata.

## **8. Iodio dalle alghe marine**

Le alghe marine possono contenere livelli estremamente elevati di iodio. Non sono pertanto adeguate se è necessario migliorare in modo mirato l'apporto di questa sostanza. Una quantità eccessiva di iodio può provocare l'ingrossamento della tiroide. È però possibile utilizzarle eccezionalmente e in quantità ridotte se sono l'ingrediente di un piatto.

## **9. Raccomandazioni per le donne in gravidanza e allattamento**

Per coprire il fabbisogno più elevato, l'alimentazione deve essere particolarmente ricca di iodio. Lo studio «Lo stato dello iodio nella popolazione svizzera» ([Rassegna sulla nutrizione 2019](#)) dimostra che le donne in età fertile, durante la gravidanza e l'allattamento nonché i bambini in tenera età assumono troppo poco iodio. Ulteriori informazioni sono presenti sul sito dell'USAV alla rubrica «Alimentazione durante la gravidanza e l'allattamento».

## **10. Raccomandazioni per i lattanti e i bambini in tenera età**

- Se i bambini sono in fase di allattamento, è importante che la madre assuma una quantità sufficiente di iodio. Infatti, in caso di esclusivo allattamento al seno, il latte materno è l'unica fonte di iodio che ha a disposizione il bambino per produrre gli ormoni tiroidei.
- Nei lattanti non allattati al seno, l'apporto di iodio avviene mediante lo specifico latte in polvere per neonati. Ai sensi dell'ordinanza del DFI sulle derrate alimentari destinate alle persone con particolari esigenze nutrizionali, in Svizzera questi prodotti devono essere arricchiti di iodio.
- Durante lo svezzamento, il lattante continua ad assumere latte materno e/o latte in polvere per neonati. Quali alimenti di proseguimento vanno regolarmente impiegati cibi ricchi di iodio (p. es. pesce o uova).
- Dopo il primo anno di vita si dovrebbero preparare i cibi condendoli con sale iodato.