

## **Sale iodato**

*Perché è importante il sale iodato*

L'OMS (Organizzazione mondiale della sanità) e la FAO (Food and Agriculture Organization of the United Nations) nel 1992 hanno ritenuto importante, tra le altre campagne di educazione alla salute, tutelare i cittadini dai rischi da carenza iodica.

Proprio con questo fine il Ministero della Salute ha iniziato dal 1997 una campagna di promozione dell'uso del sale arricchito con iodio e ha promosso un disegno di legge, che è finalmente diventato operativo nel 2005 attraverso la LEGGE n. 55 del 21 Marzo 2005: "Disposizioni finalizzate alla prevenzione del gozzo endemico e di altre patologie da carenza iodica".

La normativa definisce le modalità di utilizzo e di vendita del sale alimentare arricchito con iodio: nei punti vendita deve essere garantita la presenza contemporanea di sale arricchito di iodio e sale comune, è permesso l'uso di sale iodato come ingrediente per la preparazione e per la conservazione dei prodotti alimentari ed accanto alle confezioni di sale deve essere esposto, ben visibile, il logo della campagna ministeriale.

In questo modo il consumatore conosce il problema e acquista consapevolmente.

La carenza di iodio è responsabile di alcune patologie della tiroide. Lo iodio è, infatti, un elemento indispensabile per la sintesi degli ormoni tiroidei, in sua assenza la tiroide si adatta riducendo l'eliminazione urinaria e aumentando visibilmente il suo volume, creando la condizione clinica nota come gozzo. Una carenza iodica prolungata può portare all'ipotiroidismo, che, durante l'accrescimento, è responsabile di alcuni problemi neurologici, fino al cretinismo.

### **Dove è contenuto lo iodio?**

Prodotti della pesca

Carne

Uova Uova

Frutta e verdura frutta e verduea

Cereali cereali

La quantità di iodio raccomandata dai LARN è di 150 µg al giorno che spesso non viene coperta con gli alimenti, per questa ragione buona

parte della popolazione può considerarsi a rischio di sviluppare una delle patologie tiroidee se non ne integra in altro modo l'assunzione.

Durante l'allattamento viene raccomandato un apporto giornaliero di 50 µg in più dei livelli normali per gli adulti, per compensare la quota di iodio secreta nel latte.

In gravidanza si raccomanda un surplus di 25 µg/die, per tenere conto delle esigenze per lo sviluppo fetale. Non riuscendo ad assumere le giuste quantità di iodio con gli alimenti, il metodo più efficace ed economico è usare sale arricchito di iodio al posto del comune sale da cucina.

### **Ma attenzione...**

E' molto importante ricordare, però, che il sale iodato è pur sempre sale ed è quindi necessario non abusarne. Infatti, un elevato apporto di sodio con la dieta può favorire ipertensione arteriosa e aumentare il rischio di malattie cardiovascolari e renali.

Numerosi studi hanno, inoltre, evidenziato che un elevato consumo di sodio è associato ad un rischio più elevato di tumori dello stomaco, a maggiori perdite urinarie di calcio e quindi, probabilmente, ad un maggiore rischio di osteoporosi.

Di conseguenza, ridurre gli apporti di sale può essere un'importante misura sia preventiva che curativa per molte persone.

Studi recenti hanno confermato che un consumo medio di sale al di sotto di 6 g al giorno è la quantità giusta per prevenire i rischi legati al sodio.

### **5 regole per ridurre il sale in tavola**

- \* Limitare l'uso di condimenti alternativi contenenti sodio (dadi, salsa di soia, senape, ecc.)

- \* Utilizzare per insaporire erbe aromatiche (come aglio, cipolla, basilico, prezzemolo, rosmarino, salvia, menta, origano) e spezie (come pepe, peperoncino, noce moscata, zafferano, curry).

- \* Utilizzare limone, aceto e aceto balsamico per insaporire.

- \* Scegliere prodotti a basso contenuto di sale (pane senza sale, tonno in scatola a basso contenuto di sale, ecc.).

- \* Consumare solo saltuariamente alimenti trasformati ricchi di sale (salatini, arachidi, snacks salati, olive da tavola, alcuni salumi e formaggi).