Poco sale ma iodato

Perchè la tiroide funzioni in modo adeguato e produca le quantità necessarie di ormoni tiroidei è necessario assumere quotidianamente la giusta quantità di iodio

La quantità media di iodio assunta con la dieta dalla popolazione è insufficiente a soddisfare il fabbisogno giornaliero

Come possiamo aumentare l'assunzione di iodio?
Fare una dieta variata e bilanciata ed utilizzare il sale arricchito di iodio al posto di quello comune

La iodoprofilassi non è incompatibile con la riduzione globale del consumo di sale per la prevenzione delle malattie cardiovascolari e di altre patologie

Tutti possono usare il sale arricchito di iodio?
Si tutti perché con un consumo moderato di sale, le quantità di iodio assunte sono sempre molto inferiori ai valori al disopra dei quali possono manifestarsi effetti negativi

Progetto grafico Cosimo Marino Curianò, SAE-ISS

ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ

OSNAMI

guadagnare salute
rendere facili le scelte salutari

ccm

REGIONE LAZIO

OKkio alla ristorazione

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico

REGIONE DEL VENETO