



CARENZA IODICA E IODOPROFILASSI IN ITALIA

Professor Paolo Vitti

Direttore dell'U.O. di Endocrinologia presso l'Azienda Ospedaliero-Universitaria Pisana

Lo iodio è un micro elemento indispensabile per la sintesi degli ormoni tiroidei T3 e T4, necessari per la crescita e lo sviluppo dell'organismo e per la regolazione dei processi metabolici.

La principale fonte di iodio in natura è rappresentata dagli **alimenti**, il cui contenuto in iodio può dipendere dalla composizione del terreno di provenienza (nel caso dei vegetali), dall'habitat e dall'alimentazione degli animali destinati all'alimentazione umana (nel caso dei prodotti di origine animale), e dalla fortificazione con iodio dei mangimi animali e degli alimenti industriali per l'uomo (nel caso dei preparati o dei prodotti lavorati).

Tuttavia, la quantità di iodio introdotta con l'assunzione di alimenti non è sufficiente a raggiungere il fabbisogno quotidiano raccomandato necessario ad assicurare la normale attività secretoria della ghiandola tiroidea: nel mondo, poco meno di 2 miliardi di persone sono esposte alla carenza nutrizionale di iodio e, soltanto in Europa le persone interessate sono circa 400 milioni, di cui circa 30 milioni sono bambini¹.

La conseguenza della carenza di tale elemento è l'insorgere di quadri patologici genericamente descritti come disordini da carenza iodica (IDD), tra cui quello più frequente risulta essere il gozzo endemico, meccanismo di adattamento all'insufficienza di iodio, per cui la tiroide si ingrandisce per aumentare le riserve di iodio e dell'ormone tiroideo.

Altro disordine diffuso e legato al persistere di un insufficiente apporto di iodio è l'ipotiroidismo **neonatale**, da non sottovalutare se si considera il fatto che una adeguata quantità di ormoni tiroidei è fra i principali fattori dello sviluppo del sistema nervoso centrale durante la vita fetale e nell'infanzia.

In Italia, per ridurre i rischi legati alla carenza di iodio, si è deciso di mettere in atto una strategia di iodoprofilassi (integrazione di iodio mediante il consumo di sale iodato). Questa misura di prevenzione, semplice da attuare, poco costosa, efficace e con alto impatto sociale, è regolata dalla legge 55/2005.

Sebbene il sale iodato non venga ancora consumato regolarmente da tutta la popolazione italiana, i dati dell'ultimo rapporto² dell'Osservatorio nazionale per il monitoraggio della iodoprofilassi in Italia (Osnami), organismo dell'Istituto Superiore di Sanità, dimostrano un costante incremento nella percentuale di vendita di sale iodato dal 2006 (34%) al 2013 (55%). Se gli effetti positivi della iodoprofilassi in Italia sono riscontrabili in termini di efficienza, dal punto di vista dell'efficacia persiste nel nostro paese una carenza iodica che, benché non severa, determina ancora un'alta frequenza di gozzo e di altri disordini correlati. In Italia il consumo di sale da cucina arricchito con iodio è di poco superiore al 60% del consumo totale mentre per una iodoprofilassi completamente efficace il consumo di sale iodato dovrebbe essere del 90%. La quantità ottimale di iodio alimentare raccomandata dalla Organizzazione Mondiale della Sanità è di 150 µg al giorno per adolescenti e adulti, 90 µg al giorno per i bambini al di sotto dei 2 anni e 250 µg al giorno per le donne in gravidanza e durante l'allattamento.

¹ M. Zimmermann, *Thyroid 2013. (Global iodine nutrition: where do we stand in 2013?)*, EN Pearce, M. Andersson, MB Zimmermann in *Thyroid 2013*)

² ISTISAN 2014/6 - *Attività di monitoraggio del programma nazionale per la prevenzione dei disordini da carenza iodica*, a cura di Antonella Olivieri e Paolo Vitti



Il contenuto di iodio nel sale arricchito in Italia è di 30 mcg / g di sale. Tenendo conto che nei programmi di prevenzione delle malattie cardiovascolari l'obiettivo è di giungere a un impiego di sale che non superi i 5 g al giorno per gli adulti e 4 g per i bambini, e delle perdite derivanti dai processi di cottura e conservazione, questo quantitativo consentirebbe comunque di raggiungere un apporto di iodio (120-150 mcg) in grado di soddisfare il fabbisogno della popolazione.