

## “POCO SALE MA IODATO”: POSITION STATEMENT SU USO DI SALE IODATO IN ETÀ ADULTA E PEDIATRICA

Responsabile Editoriale  
**Renato Cozzi**

Nel corso del convegno “Prevenzione dei disordini da carenza iodica: il programma nazionale di iodo-profilassi”, che si è svolto il 6 aprile 2017 presso il Ministero della Salute, è stato presentato un *position statement*, promosso dal Ministero della Salute e dall’Istituto Superiore di Sanità in collaborazione con 13 tra Società e Associazioni scientifiche, sull’utilizzo del sale iodato in adulti e bambini. Le Associazioni hanno espresso il loro pieno consenso nel **raccomandare a tutti l’uso di sale iodato perché con un consumo moderato di sale le quantità di iodio assunte rientrano ampiamente nei livelli di assunzione adeguata per la popolazione e sono comunque molto al di sotto dei livelli massimi accettabili.**

Ecco in sintesi i punti chiave del documento.

La prevenzione del gozzo endemico e degli altri disordini da carenza iodica si basa sulla correzione del *deficit* nutrizionale di iodio, il cui **fabbisogno giornaliero** è di 150 µg in età adulta, 250 µg in gravidanza e durante l’allattamento, 90-120 µg nei bambini.

Per l’eradicazione dei disturbi da carenza iodica, Organizzazione Mondiale della Sanità, *Iodine Global Network* e UNICEF raccomandano di utilizzare come veicolo il sale alimentare, arricchendolo con opportune quantità di iodio. Il sale arricchito di iodio ha lo stesso aspetto e gusto del sale per uso alimentare e non modifica le caratteristiche organolettiche degli alimenti.

**Ogni grammo di sale arricchito di iodio fornisce 30 µg di iodio** in aggiunta a quello già fornito con la dieta, una quantità che, in base alle nostre abitudini alimentari, non supera il 50% del fabbisogno giornaliero.

Tutti possono usare il sale iodato, anche soggetti affetti da patologie tiroidee:

- in condizioni fisiologiche la tiroide è in grado di tollerare fino a 1 mg/die (1000 µg) di iodio senza che si verifichino effetti avversi, in quanto l’eccesso di iodio viene escreto con le urine;
- anche se le persone con **tireopatie su base autoimmune** possono tollerare quantità inferiori di iodio, il **rischio di eccesso di iodio è praticamente inesistente**, in quanto il consumo di sale iodato raramente aggiunge più di 300 µg di iodio alla dieta giornaliera.

L’attuazione della profilassi iodica attraverso l’uso del sale iodato non è in contrapposizione con le raccomandazioni dell’OMS di ridurre il consumo di sale ( $\leq 5$  g/die negli adulti, 2-3 g/die nei bambini dopo il primo anno di vita) per la prevenzione dell’ipertensione, delle malattie cardiovascolari e di altre patologie dovute al suo consumo eccessivo. Infatti, la quantità di iodio aggiunto al sale per uso alimentare (30 µg/g) consente un **apporto iodico adeguato anche in presenza di un consumo di sale contenuto** nei limiti suggeriti da cardiologi e nutrizionisti.

I dati parlano chiaro: a 12 anni dall’approvazione della legge 55/2005, che ha introdotto un programma nazionale di iodo-profilassi, lo stato nutrizionale iodico della popolazione italiana è sicuramente migliorato. L’Osservatorio Nazionale per il Monitoraggio della Iodo-profilassi in Italia (OSNAMI) ha, infatti, sottolineato che:

- la quota di sale iodato ha raggiunto quest’anno il 60% di tutto il sale venduto nella grande distribuzione;
- le indagini condotte su circa 2500 bambini, reclutati tra 2015 e 2016, hanno mostrato valori di ioduria indicativi di iodo-sufficienza in Liguria, Toscana, Marche e Lazio, e di marginale iodo-sufficienza in Sicilia;
- il gozzo in età scolare è stato sconfitto in Liguria, Toscana, Lazio e Sicilia, dove sono state rilevate frequenze di gozzo < 5%.

Dati incoraggianti che indicano che dobbiamo insistere con la iodo-profilassi. Pertanto **“poco sale ma iodato”**: per prevenire contemporaneamente le patologie legate all’eccessivo consumo di sale, prime fra tutti le patologie cardiovascolari, e i disordini da carenza iodica.

### Bibliografia

1. AIT, ADI, AGICO, AME, FESIN, FIMMG, SIE, SIEDP, SIGO, SINU, SINUT, SIP, SISDCA. Uso di sale iodato in età adulta e in età pediatrica. [2017](#).



**Barbara Pirali** ([barbara.pirali3@gmail.com](mailto:barbara.pirali3@gmail.com))  
Ambulatori Endocrinologia e Diabetologia, Humanitas Mater Domini, Castellanza (VA)