

Stefania Ruggeri, ricercatrice del CREA Alimenti e Nutrizione, intervistata da "Help Consumatori" dichiara che il sale iodato e i cibi che ne sono ricchi, come il pesce, sono fondamentali per il buon funzionamento della tiroide e consiglia di consumarne 5 g al giorno

A cura di Giulio Viggiani
- Ufficio Stampa CREA

Iodio e salute: gli italiani ne sanno poco. I consigli a tavola di **Stefania Ruggeri (Crea)**

22 Settembre 2021 [Silvia Biasotto](#)



Iodio, salute e alimentazione, quanto ne sappiamo? Poco. 1 italiano su 2 pensa che lo iodio si trovi solamente nell'aria di mare. E invece gli alimenti, come il pesce, ne sono ricchi, anche il sale, iodato però. Lo iodio è un micronutriente essenziale presente quasi esclusivamente nella tiroide, ghiandola endocrina posta alla base del collo. Nel caso di [carenza](#) la ghiandola tiroide non è in grado di produrre quantità sufficienti di ormoni tiroidei.

La manifestazione più conosciuta è il gozzo, ovvero l'ingrandimento della tiroide. Un tempo più diffusa oggi non è più così. Secondo il report 2021 dell'[Osservatorio Nazionale per il Monitoraggio della Iodoprofilassi in Italia-OSNAMI dell'ISS](#) in collaborazione con gli Osservatori

Regionali per la Prevenzione del Gozzo l'Italia ha raggiunto la iodiosufficienza, rilevando la scomparsa del gozzo in età scolare.

Ancora molte le cose da sapere per gli italiani sullo iodio

Secondo una recente ricerca realizzata da Doxa per [Ancit](#) (Associazione Conservieri Ittici e delle Tonnare) 1 italiano su 2 pensa che lo iodio si trovi solamente nell'aria di mare. Alla domanda "Sai cos'è lo iodio", alcuni riscontri sono corretti: il 69% del campione sa che non è un ormone; eppure solo 4 su 10 (41%) sanno che è un micronutriente presente nella tiroide. In media, il 42-43% del campione non sa ancora che lo iodio regola il controllo della temperatura corporea, favorisce lo sviluppo del sistema nervoso centrale e dello scheletro, è importante per lo sviluppo e la crescita del feto e dei bambini e fa bene al cuore e alla circolazione.

La ricerca dal titolo "Tonno in scatola e iodio: quello che gli italiani ancora non sanno" è stata condotta nella prima settimana di settembre su un campione di 1.300 italiani tra i 18 e i 74 anni. Parte dello studio si è concentrato proprio su questa specie ittica. Quali i risultati? 8 italiani su 10 sono consapevoli della ricchezza di iodio nel sale marino integrale e nel pesce in generale ma solo 3 italiani su 10 sanno che lo iodio è presente nel tonno in scatola così come nelle altre conserve ittiche: 100 g di tonno in scatola forniscono in media 14 µg di iodio, apportando il 10% del fabbisogno quotidiano (Fonte: tabelle nutrizionali dell'IEO – Istituto Europeo di Oncologia).



Stefania Ruggeri (Crea)

Ruggeri (Crea): sale iodato e cibo i veri alleati per l'assunzione di iodio

A proposito di iodio e alimentazione, abbiamo deciso di chiedere indicazioni a **Stefania Ruggeri, ricercatrice e nutrizionista presso il Crea, il più importante ente di ricerca italiano dedicato all'agroalimentare**. “Mi spiace deludere gli amanti del mare – spiega l'esperta – **ma le passeggiate sulla riva o persino vivere in una località marina non sono di grande aiuto per l'assorbimento dello iodio**. Infatti, la quantità di iodio che riusciamo ad inalare al mare è realmente poca e non riesce a soddisfare i nostri fabbisogni. È importante quindi curare la nostra alimentazione”.

Guardando alle fonti alimentari di iodio, una per eccellenza è il sale iodato come raccomandato dall'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità). Dottoressa, non si tratta di una indicazione in contrasto con i limiti di assunzione di sale consigliati?

“Prima di tutto dobbiamo ricordare che il consumo di sale anche se iodato va limitato e si raccomanda di non utilizzarne più di 5 g al giorno. Questa quantità è ottimale e riesce a coprire l'assunzione di iodio necessaria per un adulto sano di 150 mg. L'uso del sale iodato è utile e sicuro. Per prima cosa ci tutela da eventuali carenze iodiche (la nostra popolazione è a rischio. Inoltre, importantissimo per le donne in epoca preconcezionale e in gravidanza che hanno fabbisogni di iodio più elevati (200 microgrammi per le donne che programmano una gravidanza e che allattano). Sicura perché il limite massimo di iodio che possiamo assumere giornalmente dagli alimenti può arrivare a 600 µg e quindi anche se insieme al sale iodato aggiungiamo 1 porzione di pesce o di latte possiamo stare tranquilli.

L'alimento più ricco di iodio è il pesce, quali le specie che ne contengono di più? Che quantità e frequenze di assunzione si raccomandano?

“Ricordando sempre l'uso quotidiano del sale iodato, le specie ittiche più ricche sono: i crostacei (anche gamberi e gamberetti) con circa 300 microgrammi per 100g, da consumarsi 3 volte alla settimana. Per gli altri gruppi alimentari più ricchi di dovremmo mantenere le frequenze di consumo definite dalle **Linee guida del CREA AN, 2018**: legumi 3-4 volte alla settimana, 1-2 di latte al giorno, 2 volte alla settimana formaggi. In particolare, per quanto riguarda il tonno i livelli che variano tra 10 e 15 microgrammi per 100 g, ma ricordiamo che si tratta di un pesce di grande taglia e quindi accumulatore di metilmercurio da limitare nelle donne in gravidanza ad un uso occasionale: 1 volta alla settimana”.

E gli integratori?

“Per l'uso degli integratori contenenti iodio valgono le stesse indicazioni che si danno per gli altri minerali e vitamine: non eccedere mai i livelli di assunzione suggeriti. Per questi supplementi sono pari a 225µg. Per lo iodio suggerirei un'accortezza in più: consultare il proprio medico curante e valutare la reale necessità perché un surplus può causare danni alla funzionalità della ghiandola tiroidea”.