

30 maggio 2010

Ipotiroidismo Proposta la profilassi con alimenti arricchiti

Non solo sale: ora ci sono patate e mucche allo iodio

Le patate allo iodio sono già negli scaffali dei supermercati. Presto, però, dovrebbero arrivare anche pomodori, carote, insalata, latte e formaggi arricchiti con questo elemento. Tutti alimenti che affiancheranno il sale iodato come mezzi per prevenire la carenza di iodio, la cui presenza nella dieta è essenziale per garantire la produzione degli ormoni tiroidei.

Quello della carenza di iodio, infatti, è un problema solo parzialmente risolto nel nostro Paese: non esistono più le carenze severe, quelle responsabili del cretinismo endemico, ma rimane la carenza lieve-moderata. «Che si manifesta con ben sei milioni di italiani che presentano varie forme di noduli della tiroide e, cosa ancora più importante, con le carenze di iodio durante la gravidanza» ricorda Aldo Pinchera, endocrinologo all'Università di Pisa. L'impatto economico di questa malattia è stimato in oltre 150 milioni di euro all'anno. Addirittura, nella sola popolazione giovanile, il «gozzo» interessa almeno il 20 per cento delle persone.

Nel corso della gravidanza la madre deve garantire un'adeguata produzione di ormoni tiroidei, essenziali per un armonico sviluppo neuropsichico del nascituro; una carenza modesta può infatti tradursi in piccoli difetti cognitivi che accompagneranno il bambino per tutta la vita. Ecco perché in occasione della prima Giornata europea della tiroide si è voluta sotto-

lineare l'importanza della profilassi della carenza di iodio che, nel caso della gravidanza, deve cominciare con debito anticipo.

In realtà la profilassi non dovrebbe limitarsi alle donne in età fertile, ma dovrebbe interessare l'intera popolazione, cosa fin qui realizzata grazie al sale iodato. «Il sale è un alimento essenziale per la vita, è usato da tutti ed è molto semplice arricchirlo con lo iodio — spiega Paolo Vitti, endocrinologo dell'Università di Pisa —. Si tratta del sistema più economico ed efficace per far sì che l'alimentazione contenga una quantità sufficiente di questa sostanza». Il fabbisogno di iodio è di 150

microgrammi al giorno, quantità garantita dal consumo quotidiano di circa mezzo cucchiaino di sale iodato (ne contiene 30 microgrammi per grammo).

Tuttavia il consumo di sale oggi viene scoraggiato da coloro che si occupano di prevenzione delle malattie cardiovascolari. Ecco allora l'idea di fornire alimenti iodati alternativi, come il latte e i latticini prodotti nell'ambito di un progetto di ricerca dell'Università di Pisa. «Abbiamo dimostrato come alimentando le mucche con mangimi cui era stato aggiunto iodio è possibile arrivare a un contenuto di iodio nel latte e nel formaggio di circa 70-80

microgrammi per 100 grammi di alimento, un risultato ottimo — ricorda Vitti —. Già oggi sono disponibili altri sistemi, come l'arricchimento di vegetali con iodio mediante irrigazione del suolo per cui è possibile ottenere pomodori e patate che contengono una quantità di iodio importante e che possono colmare in parte la carenza». E per il futuro si stanno

studiando vegetali geneticamente modificati, in modo da captare attivamente lo iodio dal terreno da usare per il pascolo dei bovini.

Franco Marchetti



Ipertensione

Il consumo di sale, anche di quello iodato, viene scoraggiato da coloro che si occupano di prevenzione cardiovascolare, perché causa ipertensione

IL GIORNO

25 maggio 2010

GIORNATA DELLA TIROIDE In arrivo verdure e formaggi con aggiunta di iodio

AL SUPERMERCATO per riempire il carrello di salute. Sono in arrivo entro fine anno pomodori, insalata, carote, ma anche latte e formaggio a elevato contenuto di iodio grazie all'arricchimento di terreni e mangimi. E già possiamo trovare su alcune bancarelle italiane le patate iodate. Tutto ciò per combattere la carenza di iodio che in Italia crea problemi a 6 milioni di persone: iper e ipotiroidismo (nel 20% delle donne), gozzo

(nel 10% degli italiani) e rischio per le donne in gravidanza di compromettere il normale sviluppo cerebrale del feto. E oggi, la prima Giornata europea della Tiroide vuole sensibilizzare la gente al bisogno di una regolare assunzione di iodio, la cui carenza rappresenta una delle prime dieci emergenze di salute del pianeta. «Lo iodio contenuto naturalmente negli alimenti spesso non è sufficiente a soddisfare le esigenze

dell'organismo» spiega il professor Aldo Pinchera, presidente dell'Associazione italiana della Tiroide (AIT) e professore ordinario di Endocrinologia all'Università di Pisa. Un ulteriore studio dei ricercatori dell'Università di Pisa ha dimostrato che, arricchendo il terreno e i concimi con iodio, si possono ottenere vegetali e ortaggi che nascono con quantità di questo elemento naturalmente superiori al normale.

m. m. f.

il Resto del Carlino

25 maggio 2010

GIORNATA DELLA TIROIDE In arrivo verdure e formaggi con aggiunta di iodio

AL SUPERMERCATO per riempire il carrello di salute. Sono in arrivo entro fine anno pomodori, insalata, carote, ma anche latte e formaggio a elevato contenuto di iodio grazie all'arricchimento di terreni e mangimi. E già possiamo trovare su alcune bancarelle italiane le patate iodate. Tutto ciò per combattere la carenza di iodio che in Italia crea problemi a 6 milioni di persone: iper e ipotiroidismo (nel 20% delle donne), gozzo

(nel 10% degli italiani) e rischio per le donne in gravidanza di compromettere il normale sviluppo cerebrale del feto. E oggi, la prima Giornata europea della Tiroide vuole sensibilizzare la gente al bisogno di una regolare assunzione di iodio, la cui carenza rappresenta una delle prime dieci emergenze di salute del pianeta. «Lo iodio contenuto naturalmente negli alimenti spesso non è sufficiente a soddisfare le esigenze

dell'organismo» spiega il professor Aldo Pinchera, presidente dell'Associazione italiana della Tiroide (AIT) e professore ordinario di Endocrinologia all'Università di Pisa. Un ulteriore studio dei ricercatori dell'Università di Pisa ha dimostrato che, arricchendo il terreno e i concimi con iodio, si possono ottenere vegetali e ortaggi che nascono con quantità di questo elemento naturalmente superiori al normale.

m. m. f.

IL TEMPO

26 maggio 2010

Arriva il menù salva tiroide.

Pomodori, carote, insalata, latte e formaggio.

E anche salsicce e cioccolatini. Tutti arricchiti con iodio: i «nuovi» alimenti, frutto delle ricerche dell'Università di Pisa, arriveranno sulle tavole degli italiani entro la fine dell'anno, mentre le patate sono già disponibili. Sono circa 6 milioni gli italiani con problemi alla tiroide, di cui un milione solo in Lombardia. A darne notizia, in occasione della prima Giornata Europea della Tiroide, promossa dall'AIT, Associazione Italiana Tiroide, in collaborazione con ETA, European Thyroid Association e ICCIDD, International Council for the Control of Iodine Deficiency, è Aldo Pinchera, Coordinatore Europa Centrale e Occidentale ICCIDD, Presidente AIT e Professore Ordinario di Endocrinologia all'Università di Pisa. «Nel nostro Paese lo iodio contenuto negli alimenti è in quantità non adeguate, e perciò la popolazione è esposta a rischio di carenza di questo nutriente. Il 10% degli italiani ha gozzo con o senza noduli - spiega Pinchera -. Per sopperire almeno in parte a questa carenza sono in arrivo sulla tavola degli italiani pomodori, carote, patate e insalata, latte e formaggio, naturali e con un maggior contenuto di iodio». La campagna europea mira a incentivare una regolare assunzione di iodio attraverso un'alimentazione adeguata: l'obiettivo è integrare l'alimentazione degli italiani con adeguate quantità di iodio per evitare l'insorgenza del gozzo. La disponibilità di questi nuovi prodotti è il frutto delle ricerche realizzate dall'Università di Pisa. Nel 2009, in particolare, 70 mucche in lattazione sono state nutrite con mangime arricchito con iodio in quantità superiori alla norma, ma ampiamente inferiori al massimo consentito dalla legislazione europea. E i risultati parlano chiaro: nel formaggio prodotto con il latte di queste mucche la quantità di iodio per 100 grammi è aumentato di 2,5 volte. Un ulteriore studio dell'Università di Pisa condotto da endocrinologi, agrari e veterinari ha dimostrato che, arricchendo il terreno e i concimi con iodio, si possono ottenere vegetali e ortaggi che nascono con quantità di questo elemento naturalmente superiori al normale. È il caso del pomodoro arricchito, ma anche insalata e carote, che si aggiungono alle patate iodate. Infine, è in fase di studio la possibilità di creare erba geneticamente modificata per il pascolo dei bovini in modo che gli animali assorbano direttamente con l'alimentazione una certa quantità di iodio che arricchisca naturalmente anche il latte e la carne.

IL TIRRENO

25 maggio 2010

Una task force pisana contro i problemi alla tiroide

PARLA pisano la Giornata europea della tiroide che si è svolta a Milano per incentivare una regolare assunzione di iodio nell'alimentazione, la cui carenza rappresenta una delle prime dieci emergenze di salute del pianeta ed assieme del nostro Paese. «La popolazione - ha spiegato Aldo Pinchera, dell'università di Pisa e coordinatore della manifestazione - per questo motivo presenta nel 10% dei casi un gozzo con o senza noduli. Il problema è ancor più importante nella gravidanza. Da qui, la raccomandazione a controllare i valori della sua funzionalità». «Al problema della carenza di iodio legata all'ambiente si aggiunge quello dell'autoimmunità di origine genetica che nelle donne sopra i 60 anni conduce spesso ad ipotiroidismo», ha precisato Paolo Vitti, ordinario di endocrinologia all'ateneo pisano. «Il successo dei programmi di iodoprofilassi - ha concluso Pinchera - ha permesso di ridurre da 110 a 47 il numero dei Paesi con gradi significativi di carenza iodica. Tali traguardi sono stati raggiunti grazie all'uso di sale arricchito di iodio». - *Gian Ugo Berti*



Kata Web
SOLUZIONI QUOTIDIANE

24 maggio 2010

Salute: Giornata Europea Tiroide Contro Gozzo Cibi Arricchiti Con Iodio

Pomodori, carote, insalata, latte e formaggio. E anche salsicce e cioccolatini. Tutti arricchiti con iodio: i "nuovi" alimenti, frutto delle ricerche dell'Università di Pisa, arriveranno sulle tavole degli italiani entro la fine dell'anno, mentre le patate sono già disponibili. A darne notizia, in occasione della prima Giornata Europea della Tiroide - promossa dall'AIT, Associazione Italiana Tiroide, in collaborazione con ETA, European Thyroid Association e ICCIDD, International Council for the Control of Iodine Deficiency - è Aldo Pinchera, Coordinatore Europa Centrale e Occidentale ICCIDD, Presidente AIT e Professore Ordinario di Endocrinologia all'Università di Pisa: "Nel nostro Paese lo iodio contenuto negli alimenti è in quantità non adeguate, e perciò la popolazione è esposta a rischio di carenza di questo nutriente. Il 10% degli italiani ha gozzo con o senza noduli - spiega Pinchera -. Per sopperire almeno in parte a questa carenza sono in arrivo sulla tavola degli italiani pomodori, carote, patate e insalata, latte e formaggio, naturali e con un maggior contenuto di iodio". La campagna europea mira a incentivare una regolare assunzione di iodio attraverso un'alimentazione adeguata: l'obiettivo è integrare l'alimentazione degli italiani con adeguate quantità di iodio per evitare l'insorgenza del gozzo. La disponibilità di questi nuovi prodotti è il frutto delle ricerche realizzate dall'Università di Pisa. Nel 2009, in particolare, 70 mucche in lattazione sono state nutrite con mangime arricchito con iodio in quantità superiori alla norma, ma ampiamente inferiori al massimo consentito dalla legislazione europea. E i risultati parlano chiaro: nel formaggio prodotto con il latte di queste mucche la quantità di iodio per 100 grammi è aumentato di 2,5 volte. Un ulteriore studio dell'Università di Pisa condotto da endocrinologi, agrari e veterinari ha dimostrato che, arricchendo il terreno e i concimi con iodio, si possono ottenere vegetali e ortaggi che nascono con quantità di questo elemento naturalmente superiori al normale. È il caso del pomodoro arricchito, ma anche insalata e carote, che si aggiungono alle patate iodate. Infine, è in fase di studio la possibilità di creare erba geneticamente modificata per il pascolo dei bovini in modo che gli animali assorbano direttamente con l'alimentazione una certa quantità di iodio che arricchisca naturalmente anche il latte e la carne. "Il problema della carenza di iodio è particolarmente importante nella gravidanza - conclude Pinchera - quando è necessario un pieno funzionamento della tiroide per la madre e per il feto. È per questo che le associazioni medico-scientifiche raccomandano di verificare la funzione della ghiandola tiroide all'inizio e possibilmente anche prima della gravidanza nelle donne in età fertile". Oltre due miliardi di individui della popolazione mondiale sono a rischio di carenza iodica. Circa 800 milioni di soggetti hanno il gozzo clinicamente manifesto, e oltre 30 milioni hanno vario grado di disturbi neurologici e cognitivi di vario grado causati da inadeguato apporto iodico durante la vita fetale e neonatale. L'obiettivo di OMS, UNICEF e ICCIDD è di eliminare questi disturbi.

LA NAZIONE

25 maggio 2010

GIORNATA DELLA TIROIDE In arrivo verdure e formaggi con aggiunta di iodio

AL SUPERMERCATO per riempire il carrello di salute. Sono in arrivo entro fine anno pomodori, insalata, carote, ma anche latte e formaggio a elevato contenuto di iodio grazie all'arricchimento di terreni e mangimi. E già possiamo trovare su alcune bancarelle italiane le patate iodate. Tutto ciò per combattere la carenza di iodio che in Italia crea problemi a 6 milioni di persone: iper e ipotiroidismo (nel 20% delle donne), gozzo

(nel 10% degli italiani) e rischio per le donne in gravidanza di compromettere il normale sviluppo cerebrale del feto. E oggi, la prima Giornata europea della Tiroide vuole sensibilizzare la gente al bisogno di una regolare assunzione di iodio, la cui carenza rappresenta una delle prime dieci emergenze di salute del pianeta. «Lo iodio contenuto naturalmente negli alimenti spesso non è sufficiente a soddisfare le esigenze

dell'organismo» spiega il professor Aldo Pinchera, presidente dell'Associazione italiana della Tiroide (AIT) e professore ordinario di Endocrinologia all'Università di Pisa. Un ulteriore studio dei ricercatori dell'Università di Pisa ha dimostrato che, arricchendo il terreno e i concimi con iodio, si possono ottenere vegetali e ortaggi che nascono con quantità di questo elemento naturalmente superiori al normale.

m. m. f.

l'Unità

24 maggio 2010

Salute: presto carote e pomodori iodati per malattie tiroidee

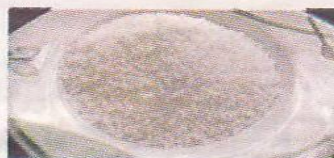
In arrivo sulle tavole degli italiani carote, pomodori, insalata, con un maggior contenuto in iodio per combattere le malattie tiroidee. Tra gli alimenti anche latte e formaggio che vanno ad aggiungersi a sale e patate iodati, già da tempo in vendita. Lo ha annunciato a Milano Aldo Pinchera endocrinologo dell'Università di Pisa e presidente dell'Associazione Italiana Tiroide (AIT), alla vigilia della prima 'Giornata Europea della Tiroide'.

25 maggio 2010

La campagna

EMERGENZA TIROIDE CI VUOLE PIÙ IODIO

Oggi è la giornata europea della tiroide, campagna internazionale di informazione per incentivare un'assunzione regolare di iodio, la cui carenza rappresenta una delle prime dieci emergenze di salute del pianeta. «In Italia lo iodio contenuto negli alimenti non è in quantità adeguate — spiega il professor Aldo Pinchera, presidente della Ait (Associazione italiana tiroide) — e perciò il 10 % della popolazione ha il gozzo con o senza noduli. Il problema



diventa serio in gravidanza quando è indispensabile un pieno funzionamento della tiroide per la madre e per il feto. Per questo le associazioni scientifiche raccomandano di verificare la funzione della tiroide all'inizio ma anche prima della gravidanza in donne in età fertile». Una buona notizia arriva dall'università di Pisa, in collaborazione con gli istituti di agraria, dove sono stati messi a punto degli arricchimenti di iodio per ortaggi e latticini. Entro la fine dell'anno potrebbero già essere in vendita pomodori, patate, carote e insalata ma anche latte e formaggio ad alto contenuto di iodio, grazie all'arricchimento di terreni e mangimi. Inoltre, in paesi in cui alcuni alimenti fanno parte della dieta tradizionale, sono stati arricchiti con iodio cioccolatini, salumi, würstel, salsicce e perfino vodka. Senza dimenticare il sale iodato, che, sebbene debba essere usato con moderazione, costituisce da solo una buona fonte di iodio. Basta mezzo cucchiaino al giorno per assumere la quantità minima raccomandata di iodio. Purtroppo il nostro paese è ancora lontano da un suo utilizzo consueto e regolare nonostante una legge specifica ne preveda e raccomandi la vendita e il consumo. **Questione di cultura e di campagne: in Cina in soli cinque anni il consumo di sale iodato è passato dal 39 al 95%**

24 maggio 2010

LA RICERCA

Pomodori e verdure allo iodio Li sperimenta l'ateneo pisano



In occasione della giornata europea della tiroide. Ecco come prevenire le disfunzioni Pinchera: "Presto in arrivo sulle tavole degli italiani questi nuovi prodotti"

di LAURA MONTANARI

Pomodori e carote arricchiti allo iodio. Li stanno sperimentando i ricercatori dell'università di Pisa in collaborazione con altri atenei e presto potranno debuttare sulle tavole degli italiani. Lo spiega il professor Paolo Vitti, ordinario di Endocrinologia all'università di Pisa e segretario dell'Ait (Associazione italiana tiroide). Il 25 maggio è la prima giornata europea della tiroide, una campagna di informazione per incentivare una regolare assunzione di iodio la cui carenza rappresenta una delle prime dieci emergenze di salute del pianeta, attraverso un'alimentazione corretta.

L'iniziativa è promossa dall'AIT, Associazione italiana tiroide, in collaborazione con ETA, European Thyroid Association e ICCIDD, International Council for the Control of Iodine Deficiency, con il Patrocinio del Ministero della Salute.

"Nel nostro Paese lo iodio contenuto negli alimenti è in quantità non adeguate e perciò la popolazione è esposta a rischio di carenza di questo nutriente. Il 10% degli italiani ha gozzo con o senza noduli" spiega il Professor Aldo Pinchera, coordinatore Europa Centrale e Occidentale ICCIDD, Presidente AIT e docente di Endocrinologia all'università di Pisa. "Per sopperire, almeno in parte, a questa carenza sono in arrivo sulla tavola degli italiani pomodori, carote, patate e insalata, latte e formaggio, naturali e con un maggior contenuto di iodio". Le patate sono già disponibili mentre gli altri prodotti arriveranno in Italia entro la fine dell'anno. La disponibilità di questi nuovi prodotti è il frutto delle ricerche realizzate dall'Università di Pisa. Nel 2009, in particolare, 70 mucche sono state nutrite con mangime arricchito con iodio in quantità superiori alla norma, ma ampiamente inferiori al massimo consentito dalla legislazione europea. I risultati ci dicono che nel formaggio grana padano prodotto con il latte di queste mucche la quantità di iodio per 100 grammi è aumentato da 36 μ g a 87 μ g - 2,5 volte maggiore. Gli esperti, infine, evidenziano anche un aumento della produttività e un miglioramento della qualità.

Un ulteriore studio dell'Università di Pisa condotto da ricercatori endocrinologi, agrari e veterinari ha dimostrato che, arricchendo il terreno e i concimi con iodio, si possono ottenere vegetali e ortaggi che nascono con quantità di questo elemento naturalmente superiori al normale. E' il caso

del pomodoro arricchito, ma anche insalata e carote, che si aggiungono alle patate iodate. E' in fase di studio la possibilità di creare erba geneticamente modificata per il pascolo dei bovini, in modo che gli animali assorbano direttamente con l'alimentazione una certa quantità di iodio che arricchisca naturalmente il latte e anche la carne.

"Lo iodio - ricorda Paolo Vitti - è un componente essenziale per prevenire le disfunzioni legate alla tiroide. Oltre che sulle mucche, a Pisa abbiamo sperimentato pomodori, patate, carote e altri vegetali cresciuti in terreni annaffiati con lo iodio. La terza possibilità è di intervenire con modifiche genetiche in modo che possano assorbire maggiormente lo iodio dal terreno".

(24 maggio 2010) © Riproduzione riservata



26 maggio 2010

Tiroide: latticini e ortaggi allo iodio

ROMA - Sono in arrivo sulla tavola degli italiani pomodori, carote, patate e insalata, latte e formaggio, naturali e con un maggior contenuto di iodio. Le patate sono già disponibili mentre per gli altri prodotti bisognerà aspettare la fine dell'anno. L'annuncio arriva in occasione della prima Giornata Europea della Tiroide, che si è svolta ieri, e mira a incentivare una regolare assunzione di iodio, la cui carenza rappresenta una delle prime dieci emergenze di salute del pianeta. «In Italia lo iodio contenuto negli alimenti è in quantità non adeguata e perciò la popolazione è esposta a rischio di carenza di questo nutriente. Il 10% degli italiani ha gozzo con o senza noduli», evidenzia il prof. Aldo Pinchera, Presidente dell'Associazione Italiana Tiroide (AIT). L'iniziativa è stata promossa dall'AIT in collaborazione con ETA, ICCIDD e il Patrocinio del Ministero della Salute.



25 maggio 2010

◀ [Vedi tutte le news di SALUTE](#)

TIROIDE, IN ARRIVO CAROTE E POMODORI CON PIÙ IODIO



Le malattie della tiroide causate dalla carenza di iodio potrebbero diventare un ricordo. Sulle tavole degli italiani arriveranno entro la fine dell'anno carote, pomodori, insalata, ma anche latte e formaggio, tutti naturali ma con un maggior contenuto in iodio. Alimenti che vanno ad aggiungersi a sale e patate iodati, già da tempo in vendita nelle città italiane. Lo ha annunciato a Milano Aldo Pinchera endocrinologo dell' Università di Pisa e presidente dell'Associazione Italiana Tiroide (Ait), alla vigilia della prima 'Giornata Europea della Tiroide', nell'ambito di una campagna internazionale di informazione per incentivare una regolare assunzione di iodio, la cui carenza rappresenta una delle prime 10 emergenze di salute

del pianeta. «Nel mondo, oltre due miliardi di individui sono a rischio di carenza iodica - afferma Pinchera - 800 milioni di persone hanno il gozzo e 30 milioni i bambini con deficit mentale. In Italia il problema riguarda il 10% della popolazione, pari a 6 milioni di persone. Nelle donne oltre i 60 anni questo comporta l'ipotiroidismo, nelle donne in gravidanza possono verificarsi ripercussioni sul feto e nei bambini conseguenze sullo sviluppo cerebrale, con difetti cognitivi». Il successo dei programmi di iodoprofilassi ha permesso di ridurre da 110 a 47 il numero di Paesi con gradi significativi di carenza iodica. «Ma - secondo Pinchera - nel continente europeo l'obiettivo di una adeguata iodoprofilassi è ancora lontano dall'essere raggiunto». La disponibilità dei nuovi prodotti iodati è frutto delle ricerche realizzate dall'Università di Pisa. Nel 2009, in particolare, 70 mucche in lattazione sono state nutrite con mangime arricchito con iodio in quantità superiore alla norma, ma ampiamente inferiore al massimo consentito dalla legislazione europea. Ebbene, nel formaggio 'grana padano' prodotto con tale latte la quantità di iodio per 100 grammi è 2,5 volte maggiore. Carote, pomodori e insalata iodati si ottengono arricchendo il terreno e i concimi con iodio, mentre è in fase di studio la possibilità di ottenere un'erba geneticamente modificata per il pascolo, in modo che i bovini assorbano direttamente con l'alimentazione naturale una quantità adeguata di iodio.

OGGI

2 giugno 2010

TIROIDE Difendiamola a tavola

Nella guerra al deficit di iodio arrivano pomodori, carote, latte e formaggi arricchiti

Continua a restare un'emergenza sanitaria. Silenziosa e proprio per questo insidiosa: la carenza di iodio. Un deficit che in Italia crea disagi a ben 6 milioni di individui. Lo ha rimarcato la prima Giornata europea della tiroide, il 25 maggio scorso, promossa dall'Ait, l'Associazione italiana tiroide, in team con l'Eta, l'*European thyroid association*, e l'Iccid, l'*International council for the control of iodine deficiency*, e col patrocinio del ministero della Salute.

Integrazioni salutari. Una delle massime autorità in materia, il professor Aldo Pinchera, conferma: «Nel nostro Paese lo iodio negli alimenti è presente in quantitativi non adeguati: così il 10 per cento dei cittadini paga questa carenza col gozzo (l'aumento di volume della ghiandola tiroidea), con o senza noduli», spiega l'endocrinologo dell'ateneo di Pisa, che è anche presidente dell'Ait. Esiste già

uno strumento alimentare per irrobustire l'apporto di iodio giornaliero: il ricorso al sale iodato. Ma l'unione, si sa, fa la forza. E allora ecco giungere, da qui alla fine dell'anno, un variegato bouquet di ulteriori super-cibi (grazie all'arricchimento dei terreni e dei mangimi): pomodori, carote, insalata, latte e formaggio (oltre alle patate già reperibili sul mercato).

Le ricerche. Si tratta di un'offerta resa possibile dalle ricerche dell'università pisana. Nel 2009 una settantina di mucche sono state nutrite con un mangime fortificato. Ebbene, nei latticini così ottenuti la quota di iodio per 100 grammi ha subito un incremento di 2,5 volte: da 36 mg a 87 mg. Idem per i figli della terra: endocrinologi, agrari e veterinari hanno dimostrato che terreni e concimi iodati possono sfornare vegetali e ortaggi con una più robusta dote naturale di iodio. **E.R.**



La carenza di iodio è particolarmente critica nelle donne in età fertile, quando cioè è necessario un funzionamento pieno della ghiandola tiroidea nell'eventualità di una gravidanza.



25 maggio 2010

Salute: Giornata Tiroide, alimenti arricchiti con iodio contro gozzo

Pomodori, carote, insalata, latte e formaggio. E anche salsicce e cioccolatini. Tutti arricchiti con iodio: i "nuovi" alimenti, frutto delle ricerche dell'Università di Pisa, arriveranno sulle tavole degli italiani entro la fine dell'anno, mentre le patate sono già disponibili. A darne notizia, in occasione della prima Giornata Europea della Tiroide - promossa dall'AIT, Associazione Italiana Tiroide, in collaborazione con ETA, European Thyroid Association e ICCIDD, International Council for the Control of Iodine Deficiency - è Aldo Pinchera, Coordinatore Europa Centrale e Occidentale ICCIDD, Presidente AIT e Professore Ordinario di Endocrinologia all'Università di Pisa: "Nel nostro Paese lo iodio contenuto negli alimenti è in quantità non adeguate, e perciò la popolazione è esposta a rischio di carenza di questo nutriente. Il 10% degli italiani ha gozzo con o senza noduli - spiega Pinchera -. Per sopperire almeno in parte a questa carenza sono in arrivo sulla tavola degli italiani pomodori, carote, patate e insalata, latte e formaggio, naturali e con un maggior contenuto di iodio".

La campagna europea mira a incentivare una regolare assunzione di iodio attraverso un'alimentazione adeguata: l'obiettivo è integrare l'alimentazione degli italiani con adeguate quantità di iodio per evitare l'insorgenza del gozzo.

La disponibilità di questi nuovi prodotti è il frutto delle ricerche realizzate dall'Università di Pisa. Nel 2009, in particolare, 70 mucche in lattazione sono state nutrite con mangime arricchito con iodio in quantità superiori alla norma, ma ampiamente inferiori al massimo consentito dalla legislazione europea. E i risultati parlano chiaro: nel formaggio prodotto con il latte di queste mucche la quantità di iodio per 100 grammi è aumentato di 2,5 volte. Un ulteriore studio dell'Università di Pisa condotto da endocrinologi, agrari e veterinari ha dimostrato che, arricchendo il terreno e i concimi con iodio, si possono ottenere vegetali e ortaggi che nascono con quantità di questo elemento naturalmente superiori al normale. È il caso del pomodoro arricchito, ma anche insalata e carote, che si aggiungono alle patate iodate. Infine, è in fase di studio la possibilità di creare erba geneticamente modificata per il pascolo dei bovini in modo che gli animali assorbano direttamente con l'alimentazione una certa quantità di iodio che arricchisca naturalmente anche il latte e la carne.

"Il problema della carenza di iodio è particolarmente importante nella gravidanza - conclude Pinchera - quando è necessario un pieno funzionamento della tiroide per la madre e per il feto. È per questo che le associazioni medico-scientifiche raccomandano di verificare la funzione della ghiandola tiroide all'inizio e possibilmente anche prima della gravidanza nelle donne in età fertile". Oltre due miliardi di individui della popolazione mondiale sono a rischio di carenza iodica. Circa 800 milioni di soggetti hanno il gozzo clinicamente manifesto, e oltre 30 milioni hanno vario grado di disturbi neurologici e cognitivi di vario grado causati da inadeguato apporto iodico durante la vita fetale e neonatale. L'obiettivo di OMS, UNICEF e ICCIDD è di eliminare questi disturbi.



23 maggio 2010

25 MAGGIO GIORNATA EUROPEA

Tiroide, il cibo con più iodio

Donne e bambini i soggetti a rischio

Martedì 25 maggio si svolgerà la prima Giornata Europea della Tiroide, campagna internazionale



di informazione per incentivare una regolare assunzione di iodio, la cui carenza rappresenta una delle prime dieci emergenze di salute del pianeta, attraverso un'alimentazione corretta. L'iniziativa è promossa dall'Ait (Associazione italiana tiroide), in collaborazione con Eta (European thyroid association) e Iccidd (International council for the control of iodine deficiency), con il patrocinio del Ministero della Salute. "Nel nostro Paese lo iodio contenuto negli alimenti è in quantità non adeguate e perciò la popolazione è esposta a rischio di carenza di questo nutriente. Il 10% degli italiani ha gozzo con

o senza noduli" spiega il professor Aldo Pinchera, coordinatore per l'Europa centrale e occidentale dello Iccidd, presidente dell'Ait e professore ordinario di endocrinologia all'Università di Pisa. "Per sopperire, almeno in parte, a questa carenza sono in arrivo sulla tavola degli italiani pomodori, carote, patate e insalata, latte e formaggio, naturali e con un maggior contenuto di iodio". Le patate sono già disponibili mentre gli altri prodotti arriveranno in Italia entro la fine dell'anno.

Gli alimenti arricchiti di iodio

La disponibilità di questi nuovi prodotti è il frutto delle ricerche realizzate dall'Università di Pisa. Nel 2009, in particolare, 70 mucche in lattazione sono state nutrite con mangime arricchito con iodio in quantità superiori alla norma, ma ampiamente inferiori al massimo consentito dalla legislazione europea. I risultati parlano chiaro: nel formaggio grana padano prodotto con il latte di queste mucche la quantità di iodio per 100 grammi è aumentato di due volte e mezzo. Gli esperti, infine, evidenziano anche un aumento della produttività e un miglioramento della qualità dei nuovi prodotti, che quindi sono più sani ma anche più buoni e abbondanti. Un ulteriore studio dell'Università di Pisa condotto da ricercatori endocrinologi, agrari e veterinari ha dimostrato che, arricchendo il terreno e i concimi con iodio, si possono ottenere vegetali e ortaggi che nascono con quantità di questo elemento naturalmente superiori al normale. E' il caso del pomodoro arricchito, ma anche insalata e carote, che si aggiungono alle patate iodate. E' in fase di studio la possibilità di creare erba geneticamente modificata per il pascolo dei bovini, in modo che gli animali assorbano direttamente con l'alimentazione una certa quantità di iodio che arricchisca naturalmente il latte e anche la carne.

In Russia? Più iodio nella vodka

In Russia lo iodio lo aggiungono alla vodka. In Valtellina lo mettevano nei cioccolatini da distribuire ai bambini. In Piemonte lo aggiungevano al pane. In Africa lo distribuiscono alle future mamme miscelato con olio. In Abruzzo, regione nota per il consumo di carne ovina e per la iodio-carenza, l'Istituto Zooprofilattico di Teramo ha avviato uno studio sugli allevamenti di pecore. Gli animali hanno ricevuto un supplemento di iodio mediante iniezioni con un composto utilizzato in radiologia. I risultati hanno mostrato un netto miglioramento della capacità riproduttiva degli animali, un aumento della produzione di latte e un aumento della concentrazione di iodio nel latte e negli altri prodotti a base di latte destinati al consumo umano, come i formaggi. In Germania, paese noto anch'esso per la iodo-deficienza e per il consumo di wurstel e salsicce, il piano di iodo-profilassi attuato da alcuni anni prevede l'aggiunta di alghe, naturalmente ricche di iodio, all'alimentazione di suini e altri animali. I risultati evidenziano un aumento di questo nutriente nei muscoli dei maiali nei tessuti, ma anche in fegato, cuore e reni.

In Italia problemi per donne e bambini

“Il problema della carenza di iodio è particolarmente importante nella gravidanza – prosegue il professor Pinchera – quando è necessario un pieno funzionamento della tiroide per la madre e per il feto ed è per questo che le associazioni medico-scientifiche raccomandano di verificare la funzione della ghiandola tiroide all'inizio e possibilmente anche prima della gravidanza nelle donne in età fertile”. “La carenza nutrizionale di iodio è un problema che hanno in comune tutti i paesi europei e per questo si è deciso di dedicare una giornata di sensibilizzazione” afferma il professor Luigi Bartalena, ordinario di endocrinologia all'Università dell'Insubria e segretario dell'Eta. “Anche se in Italia con la scomparsa della carenza iodica è praticamente diminuito anche il cretinismo endemico, persistono gradi più lievi di carenza che durante la gravidanza possono provocare deficit intellettivi di minor grado nei bambini, con problemi nell'apprendimento, che in età adulta si traducono in ridotta abilità nel lavoro” spiega il professor Francesco Trimarchi, ordinario di endocrinologia dell'Università di Messina. “Al problema della carenza iodica legato all'ambiente si aggiunge quello della autoimmunità di origine genetica, che in vario grado colpisce fino a 6 milioni di persone e che nelle donne sopra i 60 anni porta spesso all'ipotiroidismo” conclude il professor Paolo Vitti, ordinario di endocrinologia dell'Università di Pisa. “Attraverso un semplice esame del sangue, e in particolare con il dosaggio dell'ormone tireostimolante TSH, insieme a una ecografia della tiroide, è possibile individuare questa disfunzione.”

Carenza iodica tra le 10 emergenze del pianeta

Oltre due miliardi di individui della popolazione mondiale sono a rischio di carenza iodica, circa 800 milioni di soggetti hanno gozzo clinicamente manifesto, e oltre 30 milioni hanno vario grado di disturbi neurologici e cognitivi di vario grado causati da inadeguato apporto iodico durante la vita fetale e neonatale. L'Oms, l'Unicef e l'Iccidd si sono poste l'obiettivo di eliminare questi disturbi.

“Il successo dei programmi di iodoprofilassi in tutto il pianeta ha permesso di ridurre da 110 a 47 il numero di Paesi con gradi significativi di carenza iodica” illustra il professor Pinchera. “Questo obiettivi sono stati raggiunti con l'uso di sale arricchito con iodio. In particolare 34 paesi nel mondo, soprattutto l'America del Nord e la Cina, hanno raggiunto livelli ottimali di utilizzo di sale arricchito. In Cina in 5 anni il consumo di sale iodato è passato dal 39% al 95%. Oltre ai paesi che hanno risolto il problema, ve ne sono altri prossimi a raggiungere l'obiettivo della eliminazione della carenza iodica: l'America Latina e i Caraibi, dove l'85% delle famiglie consuma sale iodato, e l'Asia Orientale-Pacifico, in cui la percentuale è dell'84%. Nel continente europeo l'obiettivo di una adeguata iodo-profilassi è ancora lontano da essere raggiunto”. Purtroppo ancora oggi ogni anno 38 milioni di bambini nel mondo nascono con il rischio di subire danni cerebrali a causa della carenza di iodio. L'Oms ha incluso la carenza di iodio tra le prime dieci emergenze della salute pubblica. Nel 2008 la Commissione preposta alla redazione del “Copenhagen Consensus”, costituita da 8 eminenti economisti tra i quali 5 premi Nobel, ha valutato il valore economico in termini di costo/beneficio dei programmi di lotta contro la Fame e la Malnutrizione nel mondo. A fronte di una spesa annua a persona di 5 centesimi di dollaro per l'arricchimento del sale con iodio è stato calcolato un beneficio economico di 70 dollari l'anno a persona, 570 milioni di dollari totali risparmiati per le cure delle malattie tiroidee.

25 maggio 2010

Malattie della tiroide saranno presto sconfitte grazie alle carote e ai pomodori iodati

Le malattie della tiroide causate dalla carenza di iodio potrebbero diventare un ricordo. Sulle tavole degli italiani arriveranno entro la fine dell'anno carote, pomodori, insalata, ma anche latte e formaggio, tutti naturali ma con un maggior contenuto in iodio. Alimenti che vanno ad aggiungersi a sale e patate iodati, già da tempo in vendita nelle città italiane. Lo ha annunciato a Milano [Aldo Pinchera](#) endocrinologo dell'[Università di Pisa](#) e presidente dell'[Associazione Italiana Tiroide \(Ait\)](#), alla vigilia della prima "Giornata Europea della Tiroide", nell'ambito di una campagna internazionale di informazione per incentivare una regolare assunzione di iodio, la cui carenza rappresenta una delle prime 10 emergenze di salute del pianeta.

"Nel mondo, oltre due miliardi di individui sono a rischio di carenza iodica - afferma Pinchera - 800 milioni di persone hanno il gozzo e 30 milioni i bambini con deficit mentale. In Italia il problema riguarda il 10% della popolazione, pari a 6 milioni di persone. Nelle donne oltre i 60 anni questo comporta l'ipotiroidismo, nelle donne in gravidanza possono verificarsi ripercussioni sul feto e nei bambini conseguenze sullo sviluppo cerebrale, con difetti cognitivi". Il successo dei programmi di iodoprofilassi ha permesso di ridurre da 110 a 47 il numero di Paesi con gradi significativi di carenza iodica. "Ma - secondo Pinchera - nel continente europeo l'obiettivo di una adeguata iodoprofilassi è ancora lontano dall'essere raggiunto".

La disponibilità dei nuovi prodotti iodati è frutto delle ricerche realizzate dall'Università di Pisa. Nel 2009, in particolare, 70 mucche in lattazione sono state nutrite con mangime arricchito con iodio in quantità superiore alla norma, ma ampiamente inferiore al massimo consentito dalla legislazione europea. Ebbene, nel formaggio grana padano prodotto con tale latte la quantità di iodio per 100 grammi è 2,5 volte maggiore.

Carote, pomodori e insalata iodati si ottengono arricchendo il terreno e i concimi con iodio, mentre è in fase di studio la possibilità di ottenere un'erba geneticamente modificata per il pascolo, in modo che i bovini assorbano direttamente con l'alimentazione naturale una quantità adeguata di iodio.

24 maggio 2010

Varese

Giornata europea della Tiroide: assumete più iodio

Martedì 25 maggio ricorre la prima giornata di informazione per incentivare la regolare assunzione di iodio, la cui carenza rappresenta una delle dieci emergenze sanitarie planetarie

Domani, **martedì 25 maggio**, si svolgerà la prima **Giornata Europea della Tiroide**, campagna internazionale di informazione per incentivare una regolare assunzione di iodio, la cui carenza rappresenta una delle prime dieci emergenze di salute del pianeta, attraverso un'alimentazione corretta. L'iniziativa è promossa dall'AIT, Associazione Italiana Tiroide, in collaborazione con ETA, European Thyroid Association e ICCIDD, International Council for the Control of Iodine Deficiency, con il Patrocinio del Ministero della Salute.

“Nel nostro Paese lo iodio contenuto negli alimenti è in quantità non adeguate e perciò la popolazione è esposta a rischio di carenza di questo nutriente. Il 10% degli italiani ha gozzo con o senza noduli” – spiega il **Professor Aldo Pinchera**, Coordinatore Europa Centrale e Occidentale ICCIDD, Presidente AIT e Professore Ordinario di Endocrinologia all'Università di Pisa – “Per sopperire, almeno in parte, a questa carenza sono in arrivo sulla tavola degli italiani pomodori, carote, patate e insalata, latte e formaggio, naturali e con un maggior contenuto di iodio”. **Le patate sono già disponibili mentre gli altri prodotti arriveranno in Italia entro la fine dell'anno.**

Pomodori, carote, patate e insalata, latte e formaggio cioccolatini, salsicce e vodka arricchiti: la disponibilità di questi nuovi prodotti è il frutto delle ricerche realizzate dall'Università di Pisa. Un ulteriore studio condotto da Ricercatori Endocrinologi, Agrari e Veterinari ha dimostrato che, arricchendo il terreno e i concimi con iodio, si possono ottenere vegetali e ortaggi che nascono con quantità di questo elemento naturalmente superiori al normale. E' il caso del pomodoro arricchito, ma anche insalata e carote, che si aggiungono alle patate iodate. E' in fase di studio la possibilità di creare erba geneticamente modificata per il pascolo dei bovini, in modo che gli animali assorbano direttamente con l'alimentazione una certa quantità di iodio che arricchisca naturalmente il latte e anche la carne.

In Russia lo iodio lo aggiungono alla vodka. In Valtellina lo mettevano nei cioccolatini da distribuire ai bambini. In Piemonte lo aggiungevano al pane. In Africa lo distribuiscono alle future mamme miscelato con olio. In Abruzzo, regione nota per il consumo di carne ovina e per la iodiocarenza, l'Istituto Zooprofilattico di Teramo ha avviato uno studio sugli allevamenti di pecore.

In Italia problemi per donne in gravidanza ed over 60, ma anche per i bambini

“Il problema della carenza di iodio è particolarmente importante nella gravidanza” – prosegue il professor Pinchera – “quando è necessario un pieno funzionamento della tiroide per la madre e per il feto ed è per questo che le associazioni medico-scientifiche raccomandano di verificare la funzione della ghiandola tiroide all'inizio e possibilmente anche prima della gravidanza nelle donne in età fertile”. “La carenza nutrizionale di iodio è un problema che hanno in comune tutti i paesi europei e per questo si è deciso di dedicare una giornata di sensibilizzazione” – afferma il professor Luigi Bartalena, Ordinario di Endocrinologia all'Università dell'Insubria e segretario ETA. “Anche se in Italia con la scomparsa della carenza iodica è praticamente diminuito anche il cretinismo endemico, persistono gradi più lievi di carenza che durante la gravidanza possono provocare deficit intellettivi di minor grado nei bambini, con problemi nell'apprendimento, che in età adulta si traducono in ridotta abilità nel lavoro” – spiega il professor Francesco Trimarchi, Ordinario di Endocrinologia dell'Università di Messina. “Al problema della carenza iodica legato all'ambiente

si aggiunge quello della autoimmunità di origine genetica, che in vario grado colpisce fino a 6 milioni di persone e che nelle donne sopra i 60 anni porta spesso a ipotiroidismo” – conclude il professor Paolo Vitti, Ordinario di Endocrinologia dell’Università di Pisa – “attraverso un semplice esame del sangue, ed in particolare il dosaggio dell’ormone tireostimolante TSH, insieme ad una ecografia della tiroide è possibile individuare questa disfunzione.”

Nel mondo 800 milioni con disfunzioni e 30 milioni di bambini con deficit mentali: con iodoprofilassi da 110 a 47 i Paesi a carenza iodica che rimane tra le 10 emergenze del pianeta.

Oltre due miliardi di individui della popolazione mondiale sono a rischio di carenza iodica, circa 800 milioni di soggetti hanno gozzo clinicamente manifesto, e oltre 30 milioni hanno vario grado di disturbi neurologici e cognitivi di vario grado causati da inadeguato apporto iodico durante la vita fetale e neonatale. L’OMS, l’UNICEF e l’ICCIDD si sono poste l’obiettivo di eliminare questi disturbi.

Purtroppo ancora oggi ogni anno 38 milioni di bambini nel mondo nascono con il rischio di subire danni cerebrali a causa della carenza di iodio. L’OMS ha incluso la carenza di iodio tra le prime dieci emergenze della salute pubblica.



24 maggio 2010

SALUTE: GIORNATA EUROPEA TIROIDE, CONTRO GOZZO CIBI ARRICCHITI CON IODIO

Pomodori, carote, insalata, latte e formaggio. E anche salsicce e cioccolatini. Tutti arricchiti con iodio: i "nuovi" alimenti, frutto delle ricerche dell'Università di [Pisa](#), arriveranno sulle tavole degli italiani entro la fine dell'anno, mentre le patate sono già disponibili. A darne notizia, in occasione della prima Giornata Europea della Tiroide - promossa dall'AIT, Associazione Italiana Tiroide, in collaborazione con ETA, European Thyroid Association e ICCIDD, International Council for the Control of Iodine Deficiency - è Aldo Pinchera, Coordinatore Europa Centrale e Occidentale ICCIDD, Presidente AIT e Professore Ordinario di Endocrinologia all'Università di [Pisa](#): "Nel nostro Paese lo iodio contenuto negli alimenti è in quantità non adeguate, e perciò la popolazione è esposta a rischio di carenza di questo nutriente. Il 10% degli italiani ha gozzo con o senza noduli - spiega Pinchera -. Per sopperire almeno in parte a questa carenza sono in arrivo sulla tavola degli italiani pomodori, carote, patate e insalata, latte e formaggio, naturali e con un maggior contenuto di iodio". La campagna europea mira a incentivare una regolare assunzione di iodio attraverso un'alimentazione adeguata: l'obiettivo è integrare l'alimentazione degli italiani con adeguate quantità di iodio per evitare l'insorgenza del gozzo. La disponibilità di questi nuovi prodotti è il frutto delle ricerche realizzate dall'Università di [Pisa](#). Nel 2009, in particolare, 70 mucche in lattazione sono state nutrite con mangime arricchito con iodio in quantità superiori alla norma, ma ampiamente inferiori al massimo consentito dalla legislazione europea. E i risultati parlano chiaro: nel formaggio prodotto con il latte di queste mucche la quantità di iodio per 100 grammi è aumentato di 2,5 volte. Un ulteriore studio dell'Università di [Pisa](#) condotto da endocrinologi, agrari e veterinari ha dimostrato che, arricchendo il terreno e i concimi con iodio, si possono ottenere vegetali e ortaggi che nascono con quantità di questo elemento naturalmente superiori al normale. È il caso del pomodoro arricchito, ma anche insalata e carote, che si aggiungono alle patate iodate. Infine, è in fase di studio la possibilità di creare erba geneticamente modificata per il

pascolo dei bovini in modo che gli animali assorbano direttamente con l'alimentazione una certa quantita' di iodio che arricchisca naturalmente anche il latte e la carne. "Il problema della carenza di iodio e' particolarmente importante nella gravidanza - conclude Pinchera - quando e' necessario un pieno funzionamento della tiroide per la madre e per il feto. E' per questo che le associazioni medico-scientifiche raccomandano di verificare la funzione della ghiandola tiroide all'inizio e possibilmente anche prima della gravidanza nelle donne in eta' fertile". Oltre due miliardi di individui della popolazione mondiale sono a rischio di carenza iodica. Circa 800 milioni di soggetti hanno il gozzo clinicamente manifesto, e oltre 30 milioni hanno vario grado di disturbi neurologici e cognitivi di vario grado causati da inadeguato apporto iodico durante la vita fetale e neonatale. L'obiettivo di OMS, UNICEF e ICCIDD e' di eliminare questi disturbi.



24 maggio 2010

Salute: Giornata Europea Tiroide, Contro Gozzo Cibi Arricchiti Con Iodio

Pomodori, carote, insalata, latte e formaggio. E anche salsicce e cioccolatini. Tutti arricchiti con iodio: i "nuovi" alimenti, frutto delle ricerche dell'Universita' di Pisa, arriveranno sulle tavole degli italiani entro la fine dell'anno, mentre le patate sono gia' disponibili. A darne notizia, in occasione della prima Giornata Europea della Tiroide - promossa dall'AIT, Associazione Italiana Tiroide, in collaborazione con ETA, European Thyroid Association e ICCIDD, International Council for the Control of Iodine Deficiency - e' Aldo Pinchera, Coordinatore Europa Centrale e Occidentale ICCIDD, Presidente AIT e Professore Ordinario di Endocrinologia all'Universita' di Pisa: "Nel nostro Paese lo iodio contenuto negli alimenti e' in quantita' non adeguate, e percio' la popolazione e' esposta a rischio di carenza di questo nutriente. Il 10% degli italiani ha gozzo con o senza noduli - spiega Pinchera -. Per sopperire almeno in parte a questa carenza sono in arrivo sulla tavola degli italiani pomodori, carote, patate e insalata, latte e formaggio, naturali e con un maggior contenuto di iodio". La campagna europea mira a incentivare una regolare assunzione di iodio attraverso un'alimentazione adeguata: l'obiettivo e' integrare l'alimentazione degli italiani con adeguate quantita' di iodio per evitare l'insorgenza del gozzo. La disponibilita' di questi nuovi prodotti e' il frutto delle ricerche realizzate dall'Universita' di Pisa. Nel 2009, in particolare, 70 mucche in lattazione sono state nutrite con mangime arricchito con iodio in quantita' superiori alla norma, ma ampiamente inferiori al massimo consentito dalla legislazione europea. E i risultati parlano chiaro: nel formaggio prodotto con il latte di queste mucche la quantita' di iodio per 100 grammi e' aumentato di 2,5 volte. Un ulteriore studio dell'Universita' di Pisa condotto da endocrinologi, agrari e veterinari ha dimostrato che, arricchendo il terreno e i concimi con iodio, si possono ottenere vegetali e ortaggi che nascono con quantita' di questo elemento naturalmente superiori al normale. E' il caso del pomodoro arricchito, ma anche insalata e carote, che si aggiungono alle patate iodate. Infine, e' in fase di studio la possibilita' di creare erba geneticamente modificata per il pascolo dei bovini in modo che gli animali assorbano direttamente con l'alimentazione una certa quantita' di iodio che arricchisca naturalmente anche il latte e la carne. "Il problema della carenza di iodio e' particolarmente importante nella gravidanza - conclude Pinchera - quando e' necessario un pieno funzionamento della tiroide per la madre e per il feto. E' per questo che le associazioni medico-scientifiche raccomandano di verificare la funzione della ghiandola tiroide all'inizio e possibilmente anche prima della gravidanza nelle donne in eta' fertile". Oltre due miliardi di individui della popolazione mondiale sono a rischio di carenza iodica. Circa 800 milioni di soggetti hanno il gozzo clinicamente manifesto, e oltre 30 milioni hanno vario grado di disturbi neurologici e cognitivi di vario grado causati da inadeguato apporto iodico durante la vita fetale e neonatale. L'obiettivo di OMS, UNICEF e ICCIDD e' di eliminare questi disturbi

ANSA

SALUTE: PRESTO CAROTE E POMODORI IODATI PER MALATTIE TIROIDE CRO S04 S42 S0B QBXB SALUTE: PRESTO CAROTE E POMODORI IODATI PER MALATTIE TIROIDE L'ANNUNCIO ALLA VIGILIA GIORNATA EUROPEA DELLA TIROIDE (ANSA) - MILANO, 24 MAG

Le malattie della tiroide causate dalla carenza di iodio potrebbero diventare un ricordo. Sulle tavole degli italiani arriveranno entro la fine dell'anno carote, pomodori, insalata, ma anche latte e formaggio, tutti naturali ma con un maggior contenuto in iodio. Alimenti che vanno ad aggiungersi a sale e patate iodati, già da tempo in vendita nelle città italiane. Lo ha annunciato a Milano Aldo Pinchera endocrinologo dell'Università di Pisa e presidente dell'Associazione Italiana Tiroide (Ait), alla vigilia della prima 'Giornata Europea della Tiroide', nell'ambito di una campagna internazionale di informazione per incentivare una regolare assunzione di iodio, la cui carenza rappresenta una delle prime 10 emergenze di salute del pianeta. «Nel mondo, oltre due miliardi di individui sono a rischio di carenza iodica - afferma Pinchera - 800 milioni di persone hanno il gozzo e 30 milioni i bambini con deficit mentale. In Italia il problema riguarda il 10% della popolazione, pari a 6 milioni di persone. Nelle donne oltre i 60 anni questo comporta l'ipotiroidismo, nelle donne in gravidanza possono verificarsi ripercussioni sul feto e nei bambini conseguenze sullo sviluppo cerebrale, con difetti cognitivi». Il successo dei programmi di iodoprofilassi ha permesso di ridurre da 110 a 47 il numero di Paesi con gradi significativi di carenza iodica. «Ma - secondo Pinchera - nel continente europeo l'obiettivo di una adeguata iodoprofilassi è ancora lontano dall'essere raggiunto». La disponibilità dei nuovi prodotti iodati è frutto delle ricerche realizzate dall'Università di Pisa. Nel 2009, in particolare, 70 mucche in lattazione sono state nutrite con mangime arricchito con iodio in quantità superiore alla norma, ma ampiamente inferiore al massimo consentito dalla legislazione europea. Ebbene, nel formaggio 'grana padanò' prodotto con tale latte la quantità di iodio per 100 grammi è 2,5 volte maggiore. Carote, pomodori e insalata iodati si ottengono arricchendo il terreno e i concimi con iodio, mentre è in fase di studio la possibilità di ottenere un'erba geneticamente modificata per il pascolo, in modo che i bovini assorbano direttamente con l'alimentazione naturale una quantità adeguata di iodio. (ANSA).

.....

ADNKRONOS

SALUTE: IN ARRIVO ORTAGGI E LATTICINI ALLO IODIO CONTRO PROBLEMI TIROIDE

SALUTE: IN ARRIVO ORTAGGI E LATTICINI ALLO IODIO CONTRO PROBLEMI TIROIDE = A
SOFFRIRNE 6 MILIONI DI ITALIANI Roma, 24 mag. (Adnkronos/Adnkronos Salute)

Sono circa 6 milioni gli italiani con problemi alla tiroide, di cui 1 milione solo in Lombardia. Per loro, ma non solo, è in arrivo il menù 'salva-tiroide'. Comprenderà, oltre al sale arricchito con iodio, anche pomodori, carote, patate e insalata, latte e formaggio a elevato contenuto di iodio, grazie all'arricchimento di terreni e mangimi. Lo hanno annunciato gli esperti riuniti oggi a Milano per presentare la prima Giornata Europea della Tiroide, che si celebra domani. In pratica, una campagna internazionale di informazione per incentivare una regolare assunzione di iodio, la cui carenza rappresenta una delle prime dieci emergenze di salute del pianeta, attraverso un'alimentazione corretta. L'iniziativa è promossa dall'Ait, Associazione italiana tiroide, in collaborazione con Eta, European Thyroid Association e Iccidd (International Council for the Control of Iodine Deficiency), con il patrocinio del ministero della Salute e del Comune di Milano. «Nel nostro Paese lo iodio contenuto negli alimenti è in quantità non adeguate e perciò la popolazione è esposta a rischio di carenza di questo nutriente. Il 10% degli italiani ha gozzo con o senza noduli - spiega Aldo Pinchera, coordinatore Europa Centrale e Occidentale Iccidd, presidente Ait e ordinario di Endocrinologia all'Università di Pisa - Per sopperire, almeno in parte, a questa carenza sono in arrivo sulla tavola degli italiani pomodori, carote, patate e insalata, latte e formaggio, naturali e con un maggior contenuto di iodio». Le patate sono già disponibili, mentre gli altri prodotti arriveranno in Italia entro la fine dell'anno. La disponibilità di questi nuovi prodotti è il frutto delle ricerche realizzate dall'Università di Pisa. Nel 2009, in particolare, 70 mucche in lattazione sono state nutrite con mangime arricchito con iodio in quantità superiori alla norma, ma ampiamente inferiori al massimo consentito dalla legislazione europea. I risultati parlano chiaro:

nel formaggio grana padano prodotto con il latte di queste mucche la quantità di iodio per 100 grammi è aumentato da 36 µg a 87 µg - 2,5 volte maggiore. (segue)

SALUTE: IN ARRIVO ORTAGGI E LATTICINI ALLO IODIO CONTRO PROBLEMI TIROIDE

SALUTE: IN ARRIVO ORTAGGI E LATTICINI ALLO IODIO CONTRO PROBLEMI TIROIDE (2) = IN RUSSIA C'È ANCHE LA VODKA ARRICCHITA (Adnkronos/Adnkronos Salute)

Gli esperti evidenziano anche un aumento della produttività e un miglioramento della qualità dei nuovi prodotti, che quindi sono più sani ma anche più buoni e abbondanti. Un ulteriore studio dell'Università di Pisa condotto da ricercatori endocrinologi, agrari e veterinari ha dimostrato che, «arricchendo il terreno e i concimi con iodio, si possono ottenere vegetali e ortaggi che nascono con quantità di questo elemento naturalmente superiori al normale», spiegano gli esperti. È il caso del pomodoro arricchito, ma anche insalata e carote, che si aggiungono alle patate iodate. È in fase di studio la possibilità di creare erba geneticamente modificata per il pascolo dei bovini, in modo che gli animali assorbano direttamente con l'alimentazione una certa quantità di iodio che arricchisca naturalmente il latte e anche la carne. In Russia, poi, lo iodio lo aggiungono alla vodka. In Valtellina, invece, lo mettevano nei cioccolatini da distribuire ai bambini. In Piemonte lo aggiungevano al pane. In Africa lo distribuiscono alle future mamme miscelato con olio. In Abruzzo, regione nota per il consumo di carne ovina e per la iodocarenza, l'Istituto Zooprofilattico di Teramo ha avviato uno studio sugli allevamenti di pecore. Gli animali hanno ricevuto un supplemento di iodio mediante iniezioni con un composto utilizzato in radiologia. I risultati hanno mostrato un netto miglioramento della capacità riproduttiva degli animali, un aumento della produzione di latte e un aumento della concentrazione di iodio nel latte e negli altri prodotti a base di latte destinati al consumo umano, come i formaggi. (segue).

SALUTE: IN ARRIVO ORTAGGI E LATTICINI ALLO IODIO CONTRO PROBLEMI TIROIDE

SALUTE: IN ARRIVO ORTAGGI E LATTICINI ALLO IODIO CONTRO PROBLEMI TIROIDE (3) = (Adnkronos/Adnkronos Salute)

E ancora, in Germania (Paese noto anch'esso per la iododeficienza e per il consumo di wurstel e salsicce), il piano di iodoprofilassi attuato da alcuni anni «prevede l'aggiunta di alghe, naturalmente ricche di iodio, all'alimentazione di suini e altri animali. I risultati ne evidenziano un aumento nei muscoli, ma anche in fegato, cuore e reni», ricordano gli esperti. «Il problema della carenza di iodio è particolarmente importante nella gravidanza - prosegue Pinchera - quando è necessario un pieno funzionamento della tiroide per la madre e per il feto. Ed è per questo che le associazioni medico-scientifiche raccomandano di verificare la funzione della ghiandola tiroide all'inizio e possibilmente anche prima della gravidanza nelle donne in età fertile». La carenza nutrizionale di iodio «è un problema che hanno in comune tutti i Paesi europei e per questo si è deciso di dedicare una giornata di sensibilizzazione», afferma Luigi Bartalena, ordinario di endocrinologia all'Università dell'Insubria e segretario Eta. E in Italia? «Anche se con la scomparsa della carenza iodica è praticamente diminuito anche il cretinismo endemico, persistono gradi più lievi di carenza che durante la gravidanza possono provocare deficit intellettivi di minor grado nei bambini, con problemi nell'apprendimento, che in età adulta si traducono in ridotta abilità nel lavoro», spiega Francesco Trimarchi, ordinario di endocrinologia dell'Università di Messina. «Al problema della carenza iodica legato all'ambiente si aggiunge quello della autoimmunità di origine genetica, che in vario grado colpisce fino a 6 milioni di persone e che nelle donne sopra i 60 anni porta spesso a ipotiroidismo - conclude Paolo Vitti, ordinario di endocrinologia dell'Università di Pisa - attraverso un semplice esame del sangue, e in particolare il dosaggio dell'ormone tireostimolante TSH, insieme ad una ecografia della tiroide è possibile individuare questa disfunzione».

.....

ASCA

SALUTE: GIORNATA EUROPEA TIROIDE, CONTRO GOZZO CIBI ARRICCHITI CON IODIO

(ASCA) - Roma, 24 mag - Pomodori, carote, insalata, latte e formaggio. E anche salsicce e cioccolatini. Tutti arricchiti con iodio: i "nuovi" alimenti, frutto delle ricerche dell'Università di Pisa, arriveranno sulle tavole degli italiani entro la fine dell'anno, mentre le patate sono già disponibili. A darne notizia, in occasione della prima Giornata Europea della Tiroide - promossa dall'AIT, Associazione Italiana Tiroide, in collaborazione con ETA, European Thyroid Association e ICCIDD, International Council for the Control of Iodine Deficiency - è Aldo Pinchera, Coordinatore Europa Centrale e Occidentale ICCIDD, Presidente AIT e Professore Ordinario di Endocrinologia all'Università di Pisa: "Nel nostro Paese lo iodio contenuto negli alimenti è in quantità non adeguate, e perciò la popolazione è esposta a rischio di carenza di questo nutriente. Il 10% degli italiani ha gozzo con o senza noduli - spiega Pinchera -. Per sopperire almeno in parte a questa carenza sono in arrivo sulla tavola degli italiani pomodori, carote, patate e insalata, latte e formaggio, naturali e con un maggior contenuto di iodio".

La campagna europea mira a incentivare una regolare assunzione di iodio attraverso un'alimentazione adeguata: l'obiettivo è integrare l'alimentazione degli italiani con adeguate quantità di iodio per evitare l'insorgenza del gozzo. La disponibilità di questi nuovi prodotti è il frutto delle ricerche realizzate dall'Università di Pisa. Nel 2009, in particolare, 70 mucche in lattazione sono state nutrite con mangime arricchito con iodio in quantità superiori alla norma, ma ampiamente inferiori al massimo consentito dalla legislazione europea. E i risultati parlano chiaro: nel formaggio prodotto con il latte di queste mucche la quantità di iodio per 100 grammi è aumentato di 2,5 volte. Un ulteriore studio dell'Università di Pisa condotto da endocrinologi, agrari e veterinari ha dimostrato che, arricchendo il terreno e i concimi con iodio, si possono ottenere vegetali e ortaggi che nascono con quantità di questo elemento naturalmente superiori al normale. È il caso del pomodoro arricchito, ma anche insalata e carote, che si aggiungono alle patate iodate. Infine, è in fase di studio la possibilità di creare erba geneticamente modificata per il pascolo dei bovini in modo che gli animali assorbano direttamente con l'alimentazione una certa quantità di iodio che arricchisca naturalmente anche il latte e la carne.

"Il problema della carenza di iodio è particolarmente importante nella gravidanza - conclude Pinchera - quando è necessario un pieno funzionamento della tiroide per la madre e per il feto. È per questo che le associazioni medico-scientifiche raccomandano di verificare la funzione della ghiandola tiroide all'inizio e possibilmente anche prima della gravidanza nelle donne in età fertile".

Oltre due miliardi di individui della popolazione mondiale sono a rischio di carenza iodica. Circa 800 milioni di soggetti hanno il gozzo clinicamente manifesto, e oltre 30 milioni hanno vario grado di disturbi neurologici e cognitivi di vario grado causati da inadeguato apporto iodico durante la vita fetale e neonatale. L'obiettivo di OMS, UNICEF e ICCIDD è di eliminare questi disturbi.