



UNC  
CONSUMATORI.IT

## Sale: sì, ma meglio iodato

04 Novembre 2014



Assumere eccessive quantità di **sale** è dannoso alla salute e può provocare conseguenze anche rilevanti. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ne raccomanda un consumo moderato ed entro i limiti consigliati (non più di cinque grammi al giorno per persona), prediligendo l'uso del **sale iodato** in sostituzione del comune sale da cucina. L'insufficiente assunzione di iodio con l'alimentazione, infatti, è responsabile di patologie

tiroidee come il gozzo e altre disfunzioni che colpiscono, anche se in modo non grave, circa sei milioni di italiani (più del 10% della popolazione).

### La carta d'identità del sale iodato

- *Che cos'è:* il sale iodato o "sale arricchito di iodio" è il comune sale da cucina cui sono stati addizionati i sali di iodio.
- *Aspetto e sapore:* il sale iodato è bianco ed ha lo stesso aspetto del "sale alimentare comune". La presenza dei sali di iodio non altera il suo sapore, odore e aspetto, né tantomeno modifica il gusto degli alimenti a cui viene aggiunto.
- *Conservazione:* solitamente il sale iodato viene conservato in un luogo fresco ed asciutto, al riparo dalla luce e dall'umidità al fine di impedire indesiderate perdite di iodio.
- *Chi può usarlo:* tutti possono consumare il sale iodato, naturale complemento della dieta. È bene precisare che il quantitativo di iodio che si assume col sale è compatibile con tutti i regimi alimentari.
- *Dosi consigliate:* il sale iodato va impiegato nelle stesse quantità del normale sale da cucina (non superare i cinque grammi al giorno). Si deve comunque tenere presente che un abuso del consumo di sale è rischioso per la salute e incrementa il rischio di insorgenza di patologie cardiovascolari come l'ipertensione arteriosa.
- *Dove acquistarlo:* secondo la normativa vigente, il sale iodato deve essere disponibile sia nelle versioni "fino" sia "grosso" sugli scaffali di tutti i punti vendita (supermercati, negozi di generi alimentari, tabaccherie, ecc.).
- *Come identificarlo:* le confezioni riportano in etichetta la dicitura "iodato" oppure "iodurato".

## **A cosa serve lo iodio?**

Lo **iodio**, micronutriente essenziale, è presente nel nostro organismo in minime quantità (15-20 mg), si trova quasi totalmente nella **tiroide** ed è un componente strutturale degli **ormoni** da essa prodotti. Questi ormoni hanno un ruolo rilevante nel regolare la produzione di energia dell'organismo, favoriscono la crescita e lo sviluppo di organi e apparati, stimolano il metabolismo basale, regolano quello di zuccheri, proteine e grassi nonché favoriscono la deposizione di calcio nella matrice ossea.

## **Dosi giornaliere e fonti alimentari**

Per un adolescente o un adulto, la **quantità giornaliera di iodio** è di 150 microgrammi, mentre è **maggiore per le donne in gravidanza** (175 microgrammi) e ancor di più durante l'**allattamento** (200 microgrammi). Gli alimenti rappresentano la fonte primaria per l'assunzione del minerale, anche se in questi la quantità è molto variabile: i più ricchi di iodio sono i pesci marini e i crostacei, poi carne, uova e latte ed infine frutta e vegetali. Nonostante ciò, la quantità assunta attraverso la dieta, non è sempre sufficiente a soddisfare il fabbisogno giornaliero. Pertanto per aumentarne l'introito, nel rispetto di un'alimentazione varia ed equilibrata, il modo più semplice ed efficace è quello di consumare **sale iodato al posto di quello comune**: un grammo di sale arricchito di iodio fornisce trenta microgrammi di iodio in più (circa 1/5 della quantità giornaliera), corrispondente ai cinque grammi di sale raccomandato al giorno.

## **Carenza e danni alla salute**

La carenza di ormoni tiroidei porta alla comparsa di alcuni disturbi, la cui gravità è in funzione sia dell'entità del deficit di iodio sia della fase della vita in cui si manifesta. La patologia più conosciuta e più frequente è il cosiddetto "**gozzo**" che consiste in un aumento del volume della tiroide mentre le conseguenze più gravi riguardano danni a carico del sistema nervoso centrale e periferico, per il cui sviluppo gli ormoni tiroidei sono essenziali. In particolare, è fondamentale che le fasce più sensibili di consumatori (bambini al di sotto dei tre anni, donne in gravidanza e in allattamento) assumano le quantità necessarie di iodio. Un'elevata carenza di questo minerale durante la **vita fetale e neonatale** causa danni irreversibili al sistema nervoso centrale e al cervello, con conseguente ritardo mentale persistente.

## **Consumo eccessivo**

In tutti i soggetti normali, e quindi nella gran parte degli individui, **dosi di iodio anche superiori a quelle assunte con il consumo di sale iodato, non rappresentano rischi per la salute** poiché la tiroide ha un meccanismo naturale di adattamento.

## **La legge lo difende**

Nel mondo, oltre due miliardi di persone sono affette da iodocarenza: per questo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha raccomandato **l'impiego di sale iodato nella preparazione dei cibi, al fine di scongiurare i disturbi da carenza alimentare di iodio**.

In Italia, la Legge n. 55 del 21 marzo 2005 "*Disposizioni finalizzate alla prevenzione del gozzo endemico e di altre patologie da carenza iodica*" definisce, ai fini della iodoprofilassi, le modalità di utilizzo e di vendita del sale alimentare arricchito con iodio, destinato al consumo diretto oppure impiegato come ingrediente nella preparazione e nella conservazione dei prodotti alimentari.

- Tutti i punti vendita devono assicurare la contestuale disponibilità sia di sale arricchito con iodio sia di sale alimentare comune; quest'ultimo viene fornito solo su specifica richiesta del consumatore.
- Nella ristorazione pubblica (bar, ristoranti, mense, comunità) deve essere messo a disposizione dei consumatori il sale arricchito con iodio.
- Anche se non sempre viene applicato, nei punti vendita e in particolare negli espositori di sale alimentare, deve essere presente una locandina diretta ad informare la popolazione su principi ed effetti della iodoprofilassi.

### **Costi e benefici**

Per prevenire l'insorgenza di malattie tiroidee, è raccomandabile consumare sale iodato e, anche se il costo è di poco maggiore, i benefici sulla salute umana, non hanno prezzo. Oltre ciò è anche una questione di informazione trasparente, che non sempre viene fornita in modo puntuale e completo ai consumatori.

**Autore:** Martina Bernardi

**Data:** 30 ottobre 2014