NOTIZIE G.A.T.

PERIODICO D' INFORMAZIONE DEL " GRUPPO AIUTO TIROIDE" A DIFFUSIONE GRATUITA N.1 - anno 2012

PROGETTO GRAFICO E IMPAGINAZIONE STUDIO CORSETTI - LE TIPOGRAFIA EDITRICE SALENTINA - GALATINA Le

La iodoprofilassi nella filiera agro-alimentare.

Quali prospettive "?"

Daniela Agrimi, Irene Alemanno
Ambulatorio di Endocrinologia ASL BR, GAT
Fabrizio Diacono
Ambulatorio di Endocrinologia ASL TA, GAT

Antonella Olivieri
OSNAMI, Dip. Biol. Cell. Neurosc. ISS, Roma
Massimo Tonacchera, Aldo Pinchera
Dipartimento di Endocrinologia e Metabolismo, Università di Pisa

I disordini da carenza iodica (IDD)

Lo iodio è un microelemento essenziale per la sintesi degli ormoni tiroidei. E' noto come i disordini da carenza di iodio possano determinare gozzo, ma anche ritardo di sviluppo fisico e mentale. Livelli normali di ormoni tiroidei sono necessari per lo sviluppo del cervello nel feto: la carenza iodica è una causa prevenibile di ritardo mentale e di riduzione del quoziente intellettivo. I IDD sono particolarmente critici nella donna in gravidanza e nei bambini in età prescolare. Un grave deficit iodico durante la gravidanza, infatti, aumenta il rischio di nati morti, di aborti spontanei e di anomalie congenite.
Ad oggi 2 miliardi di persone in tutto il mondo sono a rischio per carenza di iodio e si stima che circa 38 milioni di nuovi nati, nell'anno, siano esposti a potenziale danno cerebrale.

La supplementazione iodica

E' fondamentale promuovere una supplementazione iodica finalizzata a stabilizzarne i depositi intratiroidei e corporei.
Il sale iodato è riconosciuto dalla OMS come il modo più efficace per controllare e prevenire IDD.
La iodurazione universale del sale (USI) è stata un notevole successo in molti paesi. Più di 36 paesi hanno raggiunto l'obiettivo di USI (> 90% delle famiglie con sale iodato) e molti altri sono sulla buona strada. Inoltre, in tutti i paesi nei quali è stata adottata e applicata la profilassi iodica con sale iodato, questa si è rivelata, a regime, priva di effetti collaterali.

Legislazione italiana

A metà degli anni 1990 la maggior parte dei governi ha avviato un iter legislativo a favore della iodurazione del sale, con l'obiettivo di realizzare norme stabili e applicabili su ampia scala. In Italia il processo legislativo sulla Iodioprofilassi ha trovato un'espressione compiuta nella legge n. 55 del marzo del 2005, con l'emanazione delle "Disposizioni finalizzate alla prevenzione del gozzo endemico e di altre patologie da carenza iodica".
Le misure legislative sono intese a promuovere l'uso di sale iodato su tutto il territorio nazionale attraverso il consumo diretto, la disponibilità nella ristorazione pubblica e collettiva e l'utilizzo come ingrediente nella preparazione e nella conservazione dei prodotti alimentari.

Iodoprofilassi e rischio-cardiovascolare

Nei paesi industrializzati l'uso di sale da tavola presenta un vistoso calo (sale discrezionale, 15%) sia per la diffusione di programmi di riduzione dell'apporto di sodio che per l'incremento del consumo di cibi trasformati (sale non discrezionale, 70%-75%).
Recenti analisi dello stato di salute degli americani mostrano come circa il 56% degli intervistati, di sesso femminile, dichiari di "usare raramente" il sale da tavola.
In alcuni gruppi target, come le donne, una dieta povera di sale può condizionare un apporto iodico inferiore a quello raccomandato (RDA da 150 a 250 mcg/die, se gravida o in allattamento). In ogni caso, la iodoprofilassi è compatibile con la riduzione globale del consumo di sale per la prevenzione dell'ipertensione arteriosa e delle malattie cardiovascolari. L'utilizzo di "POCO SALE MA IODATO" coniuga, infatti, l'esigenza di entrambe i programmi di prevenzione. Solo nei paesi in cui il sale iodato è promosso come ingrediente nella filiera alimentare è possibile assicurare una quantità ottimale di iodio alla popolazione, in particolare alle donne in età fertile e ai bambini.

La iodoprofilassi nella filiera alimentare.

Le attuali evidenze scientifiche documentano che l'aggiunta di sale iodato negli alimenti trasformati ne mantiene inalterate le qualità organolettiche e nutrizionali, oltre che il sapore e l'odore. Inoltre il contenuto iodico è persistente anche dopo la preparazione e la cottura dei cibi. L'uso del sale iodato, di default, in tutta la filiera alimentare, dalla preparazione e alla conservazione degli alimenti, si prospetta come una modalità sicura e sostenibile d'integrazione iodica con efficaci benefici sul consumatore finale. Sebbene, oggi per la iodoprofilassi siano già disponibili metodi integrativi, quale l'arricchimento dei mangimi animali e dei vegetali edibili, questi restano limitati a poche aziende leader nel settore.
L'innovazione della industria agro-alimentare risponde a esigenze di salute pubblica in cui l'utente è promotore e fruitore di nuove dinamiche di mercato.
Per limitare l'aggiunta di sale a tavola, ma avere benefici del sale iodato, è opportuno che un numero maggiore di aziende agro-alimentari utilizzi il sale arricchito con iodio nella sua produzione.

Target della Iodoprofilassi

LE TIREOPATIE SONO UNA PATOLOGIA DI GENERE?

Roberto Negro
U.O. Endocrinologia, S.O. "V. Fazzi", ASL Lecce

Il sesso femminile è più esposto rispetto a quello maschile a sviluppare malattie autoimmuni. Fra queste quelle più frequenti sono sicuramente le malattie della tiroide. Comuni e note malattie autoimmuni tiroidee sono rappresentate dal Morbo di Basedow, dall'ipotiroidismo, dalla tiroidite cronica autoimmune e dalla tiroidite del postpartum. Come tutte le malattie autoimmuni, anche quelle della tiroide sono dovute a una predisposizione genetica, alla quale si possono associare fattori ambientali scatenanti. La prevalenza di queste malattie è complessivamente elevata (0.5% per il Morbo di Basedow, 2.5% per l'ipotiroidismo, 10% per la tiroidite cronica autoimmune, 7% per la tiroidite del postpartum). Alle suddette cifre, andrebbe poi aggiunto il numero di quelle pazienti portatrici di patologia nodulare, che sopra i 50 anni raggiunge una prevalenza fino al 50%. Si può facilmente comprendere come l'ampio uso dell'ecografia e la facilità di ottenere test di funzionalità tiroidea abbiano in questi ultimi anni fatto emergere un gran numero di pazienti tireopatiche. Va però anche detto a questo proposito, che a fronte del fatto che si tratta di patologie particolarmente frequenti, più spesso esse sono relativamente benigne, soprattutto se correttamente diagnosticate e curate. È quindi importante eseguire soprattutto nel sesso femminile controlli periodici (ogni 5 anni circa), sia di funzionalità sia di ecografia della tiroide al fine di diagnosticare e curare tempestivamente. In questi ultimi anni inoltre è cresciuto l'interesse e la conoscenza delle disfunzioni tiroidee in gravidanza, tanto che ampio e tuttora in corso, è il dibattito sulla opportunità di introdurre obbligatoriamente lo screening a inizio di gestazione. L'utilità di conoscere lo stato di funzione della tiroide a inizio di gravidanza, risiede nel fatto che le disfunzioni, tanto in eccesso (ipertiroidismo), quanto in difetto (ipotiroidismo) sono associate a complicanze materno-fetali.

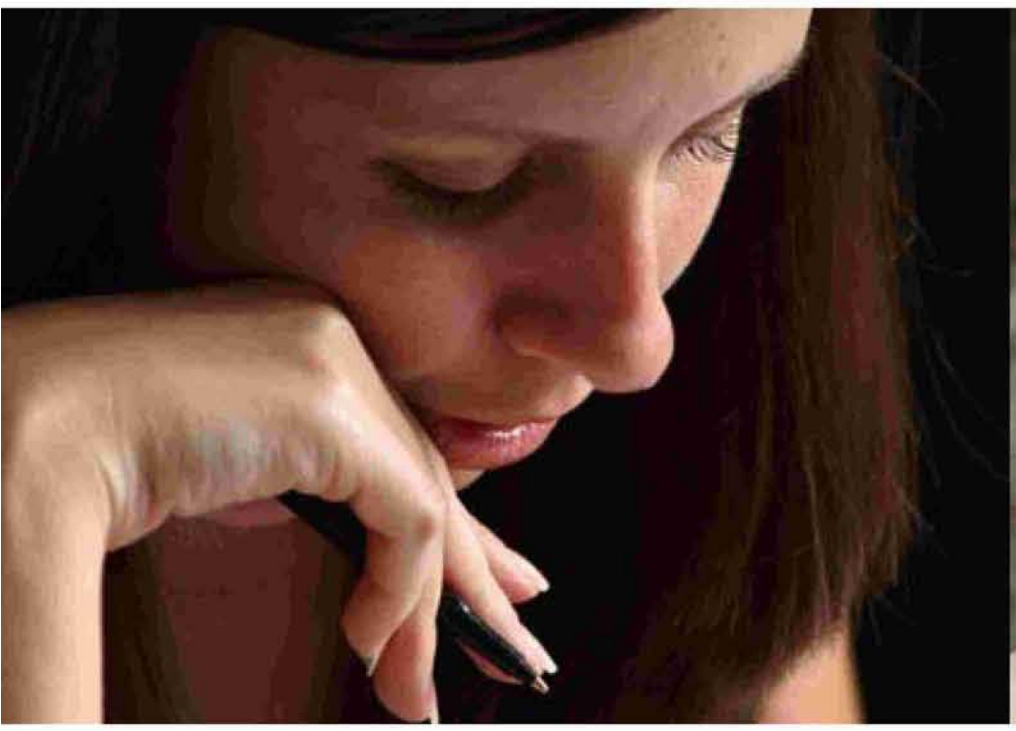
In caso di grave ipotiroidismo non diagnosticato e quindi non trattato per esempio, aumenta il rischio di aborto spontaneo, così come aumenta il rischio che il bambino possa presentare un quoziente intellettivo di qualche punto inferiore alla norma. È importante rilevare che se le disfunzioni sono diagnosticate e curate a inizio di gravidanza, il decorso della stessa può procedere senza alcun problema, con un tasso di complicanze esattamente pari a quello di donne non affette da malattie della tiroide. Per un corretto funzionamento della tiroide materna e fetale è inoltre importante sottolineare l'importanza che riveste la supplementazione iodica. Lo iodio è elemento fondamentale per un buon funzionamento della tiroide e durante la gravidanza, le richieste di ormone tiroideo e quindi di iodio aumentano. Per evitare che la tiroide materna possa andare incontro a un deficit di funzione con ridotta produzione di ormone tiroideo è utile che la donna gravida assuma multivitaminici contenenti iodio e non solo durante la gravidanza, ma anche in corso di allattamento. Non è quindi un caso se il 25 maggio in occasione della giornata mondiale della tiroide il tema scelto è "Tiroide è donna-Tiroide e Gravidanza".
Sarà questa un'occasione per porre in vista la patologia tiroidea che così frequentemente riguarda il sesso femminile, allo scopo di sensibilizzare le donne in generale e quelle giovani e in età fertile in particolare.

La Iodoprofilassi a tavola

L'ALIMENTAZIONE NELLA DONNA IN ETÀ FERTILE E NEL BAMBINO

Caterina Mian
U. O. Endocrinologia-Dipartimento di Medicina, Università di Padova

Le malattie della tiroide colpiscono in Italia circa 6 milioni di persone, la causa sottostante in molti casi è rappresentata da uno scarso apporto di iodio con gli alimenti, con conseguenze non trascurabili in particolare nella donna in età fertile, durante la gravidanza e nel bambino.
Proprio la gravidanza, infatti, rappresenta un momento particolarmente "critico" per la tiroide materna che è sollecitata a produrre una maggiore quantità di ormoni tiroidei, indispensabili fra l'altro per un corretto e armonico sviluppo del sistema nervoso centrale del feto. Diversi studi hanno dimostrato che nei paesi a carenza iodica moderata o lieve, qual è l'Italia, un apporto di iodio insufficiente durante la gravidanza può tradursi in un livello lievemente ridotto di ormoni tiroidei e può accompagnarsi a lievi disturbi della sfera cognitiva e delle performance scolastiche nei bambini. Per tale ragione, si raccomanda alla donna in età fertile di assumere un'adeguata quantità di iodio alimentare, attraverso l'uso abituale di sale iodato e di aumentare tale apporto di circa il 50% durante la gravidanza, attraverso l'impiego di supplementi specifici contenenti iodio.
Nello scenario italiano e in particolare nella Regione Veneto, in accordo con segnalazioni



derivanti da numerosi paesi europei, si è anche potuto dimostrare l'utilità ai fini della iodoprofilassi non solo dell'utilizzo del sale iodato, ma anche di altre misure, come la iodazione dei mangimi degli animali da allevamento. In tale contesto, fra le fonti alternative di iodio con la dieta, spicca per importanza il ruolo svolto dal consumo regolare di latte vaccino. In uno studio recente si è osservato che il contenuto di iodio del latte nella nostra Regione è pari a circa 300 microgrammi/litro, lievemente maggiore se il latte è fresco e intero. Tale riscontro è legato all'arricchimento dei mangimi destinali agli animali di allevamento con diversi oligoelementi tra cui lo iodio, secondo Raccomandazioni Europee, e poiché gli animali alle nostre latitudini abitualmente rimangono in ambiente chiuso con dieta controllata per l'intero periodo dell'anno. In accordo con tale rilievo, si è potuta dimostrare una relazione strettissima tra status iodico, valutato attraverso la determinazione dello iodio nelle urine e consumo regolare di almeno una tazza di latte al giorno sia nei bambini in età scolare che nelle donne in gravidanza e infine un sottogruppo di madri analizzate simultaneamente assieme ai propri figli. In quest'ultimo campione appare interessante rilevare che la disponibilità iodica era maggiore nei bambini rispetto alle madri, e che l'unica differenza nella dieta derivava dal maggiore consumo di latte nell'infanzia.

Effettivamente si stima che il consumo di almeno una tazza di latte al giorno (300 ml) sia in grado di fornire circa 70-90 microgrammi di iodio, che da soli rappresentano approssimativamente la metà del fabbisogno iodico nel soggetto adulto e più di un terzo del fabbisogno ottimale durante la gestazione. E' anche opportuno sottolineare che essendo il consumo di latte maggiore nei bambini, le conclusioni circa l'introito iodico nella nostra popolazione sono da ritenersi certamente attendibili per questa fascia di età, mentre potrebbero rappresentare una sopra-stima della "reale" biodisponibilità di iodio nella popolazione adulta.

Quando parliamo di benessere tiroideo nella donna in età fertile e ottimale apporto di iodio durante la gravidanza, possiamo concludere che anche le abitudini alimentari giocano un ruolo rilevante nell'influenzare la disponibilità di iodio. In tal senso il latte rappresenta il determinante alimentare più importante in grado di aumentarne l'apporto iodico giornaliero, per cui l'utilizzo di almeno 300 ml di latte al giorno è raccomandabile in tutte le donne in gravidanza e non (ovviamente in assenza di problemi d'intolleranza), accompagnato dall'uso regolare di sale iodato e dalla assunzione di supplementi vitamino-minerali contenenti iodio.

Pratiche alimentari tra i giovani

CIBO E IDENTITÀ SOCIALI

Paola Angarone
Sociologa-Ricercatrice Senior

"Oggi mangiamo pasta e fagioli", disse la donna, con fare autoritario e deciso. "E perché? Oggi mangiamo la pasta, domani i fagioli", le rispose il marito. Questo è un dialogo dei miei nonni verso la fine degli anni '40, a guerra ormai lontana, quando in casa c'erano da sfamare sei figli. Dentro queste brevi battute è percepibile il rapporto tra l'uomo e il cibo come necessità di sopravvivenza, come risorsa preziosa, lontana nel tempo dalle attuali abitudini alimentari, dai costumi personali e sociali oggi diffusi.

Un tempo, bambini e ragazzi mangiavano quello che era possibile mangiare, apprendevano con maggiore consapevolezza la qualità e la disponibilità dei cibi. Si associava a ogni cibo la sua stagionalità; esisteva l'attesa di un evento o di una festa per apprezzare, per esempio, un dolce tipico. Si scopriva così l'importanza del "mangiare insieme", che faceva parte dell'equilibrio personale all'interno della comunità. Un equilibrio oggi alterato da logiche di produzione, di consumo e di mercato alquanto discutibili.

Studi sui mutamenti nelle scelte e nei consumi alimentari ci indicano come le trasformazioni strutturali riguardo ai consumi (pensiamo all'aumento del benessere, alla crescita dei consumi fuori casa, alla diversa composizione della spesa) e le nuove abitudini alimentari della società italiana, abbiano portato al ripensare il rapporto tra l'uomo e il cibo. Oggi le scelte alimentari individuali sono condizionate da molti fattori: accessibilità, preferenze, intolleranze, tradizioni e usi, cultura, credenze religiose, fattori economici, età, condizionamenti esterni. Nonostante il nostro paese sembra essere, a livello europeo, quello che in misura minore ha modificato il proprio stile alimentare, si sente viva la necessità di studiare le abitudini alimentari degli italiani (si veda, per esempio, lo studio promosso da Censis e Coldiretti nel 2010) e provvedere, in maniera sistemica, a educare all'alimentazione e alla nutrizione, oltre che in famiglia, anche nella scuola.

In Italia la consolidata pratica sociale del "mangiar fuori", intesa come consumo culturale, è considerata anche un'opportunità di trasgredire ai dettami del mangiar sano, in un caleidoscopio di nuovi sapori e di nuove conoscenze. Il concetto di "disposizioni trasportabili" di Bourdieu, ovvero le conoscenze di consumo alimentare che permettono con maggior curiosità e minor timore di recarsi in luoghi sconosciuti di consumo, si stratifica nella società e, trasferendo in tutte le fasce d'età l'idea che fuori da casa, in qualche modo, "tutto è concesso", arriva a coinvolgere anche i ragazzi in età scolastica.

Diversi studi in Italia hanno dimostrato come nei ragazzi in età scolare esista già la convivenza tra l'apprezzamento delle tradizioni alimentari consumate a casa e le abitudini acquisite fuori dalle mura domestiche: ambivalenza dovuta ai tanti fattori personali, familiari e sociali di cui si è già accennato. Oggi l'interesse alla sana alimentazione è attivo fin dalla vita fetale, ma occorre mantenere alta l'attenzione su

segue nella pagina successiva

segue dalla precedente

tutto il percorso evolutivo dell'uomo: la scuola è un momento cruciale, il luogo di confronto con gli altri bambini/ragazzi e quindi momento di maggiore influenza nei comportamenti alimentari. L'età della costruzione identitaria del sé passa fatalmente da questi momenti aggregativi: compagni e amici diventano di fondamentale importanza quando si cerca la propria identità personale e la propria indipendenza familiare, anche nel mangiare. In questo periodo è quindi fondamentale praticare le linee guida già esistenti per perseguire un'educazione che non sia solo alimentare e nutrizionale, ma di crescita dell'individuo tout-court, dove il rapporto con il cibo non sia né sottostimato né conflittuale, ma di consapevolezza alla propria crescita.

Settimana Nazionale della Tiroide 2012: dal 18 al 25 maggio 2012

La Settimana Nazionale della Tiroide 2012 è promossa su tutto il territorio nazionale da Comitato Associazioni Pazienti Endocrini (CAPE) in collaborazione con le società scientifiche A.I.T., A.M.E, S.I.E. e FIEDAMO con finalità di sensibilizzazione alla prevenzione, diagnosi e cura delle malattie tiroidee.

Il G.A.T. aderendo al comitato organizzatore sostiene in collaborazione con l'Unità Operativa di Endocrinologia dello S.O. "A. Perrino" il seguente calendario di iniziative:

A. GIORNATA per l'INFORMAZIONE
"A TAVOLA con LA IODOPROFILASSI"
18 maggio 2012, ore 16.00-19.00.
BIBLIOTECA PROVINCIALE, Brindisi
In collaborazione con ASL BR,
Servizi territoriali e Dipartimento di Prevenzione ASL BR,
Distretto Socio-Sanitario di Mesagne, CRI, CAMERA di COMMERCIO, ORDINE dei MEDICI CHIRURGHI, UFFICIO SCOLASTICO PROVINCIALE, CSV Poiesis di Brindisi, Comune di Brindisi.

AGENDA

Moderazione: Liborio Rainò (Dipartimento di Prevenzione ASL BR), Alfredo Malcarne (Presidente Camera di Commercio Brindisi)
Ore 15.30 Saluti Autorità
Ore 16.20 La carenza iodica in Puglia, Antonio Caretto (U.O. Endocrinologia Brindisi)
Ore 16.50 Le avvertenze nella iodoprofilassi, Agrimi Daniela (Ambulatorio di Endocrinologia, DSS di Mesagne)
Ore 17.20 La case hystory: lo iodio nella filiera alimentare, Luca Berti (Caber)
Ore 17.50 La psicologia dei consumi, Enzo Russo (IULM, Milano)
Ore 18.00 A scuola con la iodoprofilassi, Penelope Romano, Irene Alemanno (GAT)
Ore 18.30 Conclusione dei lavori

B. GIORNATA per lo SPORT
"CUM GRANO SALIS":
19 maggio 2012, ore 9.00-13.00 Palazzetto dello Sport, San Pietro Vernotico (BR)
In collaborazione con Distretto Socio-Sanitario di Mesagne, SPV Volley San Pietro BR, Associazione A.Fa.D.O.C. onlus, CRI San Pietro Vernotico, CSV Poiesis di Brindisi, Comune di San Pietro Vernotico.
Attività ludico-sportiva per gli alunni V classe delle Scuole Primarie del Comune di San Pietro Vernotico.

C. GIORNATA per la PREVENZIONE:
"OPEN DAY TIROIDE e DONNA"
20 maggio 2012, ore 8.30-13.00-15.00-20.00 presso U.O.C. Endocrinologia S.O. "A. Perrino", Brindisi.
Screening ecografico e indagine conoscitiva in donne in età fertile.
In collaborazione con ASL BR, CRI di BRINDISI, CSV POIESIS di BRINDISI, ESOTE, SAMSUNG, TOSHIBA

Vita associativa

Un contributo alla diagnosi precoce

Sportello G.A.T

Il G.A.T prosegue le attività dello sportello gratuito di prevenzione e diagnosi precoce delle malattie tiroidee presso il Poliambulatorio Distrettuale S.O. "N. Melli" San Pietro Vernotico, attivo ogni 2° venerdì del mese dalle ore 15.30 alle ore 17.30.
L'accesso preferenziale è dato a chi non abbia mai eseguito una ecografia tiroidea per malattia tiroidea, con particolare attenzione alle classi di rischio (familiarità per malattia tiroidea o tumore della tiroide).

Gruppo Aiuto Tiroide

Cell. 389 050 75 66
www.gruppoaiutotiroide.org mail:gruppoaiutotiroide@libero.it

L'innovazione dalla tradizione

Caber nasce nel 1968 sull'idea di riproporre un'antica ricetta della tradizione emiliana la "Salamoia Bolognese", insaporitore con erbe aromatiche fresche e sale marino italiano. Il prodotto è controllato nell'intero processo produttivo dal campo al vasetto. Nel tempo l'azienda si specializza nella preparazione di ulteriori insaporitori con spezie ed erbe aromatiche ampliando notevolmente la gamma dell'offerta. Dal 2005, accogliendo le indicazioni della legge 55 del Ministero della Salute, sulla prevenzione delle patologie tiroidee mediante profilassi iodica, Caber mette a punto una nuova linea di insaporitori con sale iodato. Contestualmente, Caber orienta la sua attenzione verso la ricerca e la sperimentazione attivando una convenzione quinquennale con la Facoltà di Agraria dell'Università di Bologna, tutt'ora in corso. L'incontro tra mondo scientifico e produzione industriale affronta e risolve le criticità dello iodio quali: la volatilità, la fotosensibilità e la termo instabilità.
Prende corpo così "**Presal sale iodato protetto**" utilizzabile in tutte le preparazioni alimentari in sostituzione del sale comune.
Un'ulteriore sperimentazione è stata condotta con l'Università di Pisa, dipartimento di Endocrinologia, per uno studio sul ruolo degli alimenti contenenti **Presal** nella prevenzione delle malattie da carenza iodica. Caber è fornitore di importanti gruppi industriali che utilizzano **Presal** come ingrediente che migliora la salubrità dei loro prodotti mediante supplementazione iodica: frutta secca, vegetali conservati, paste alimentari, prodotti da forno, salumi ed affettati, formaggi e semi preparati con impanatura.
L'attenzione di Caber per l'ambiente, il benessere e la qualità alimentare è testimoniata dalle certificazioni conseguite nel corso degli anni: ISO 9001:2008, BRC, IFS, Controllo biologico (CCPB di Bologna). In questa tradizione Caber ha realizzato un "Giardino delle Erbe aromatiche", adiacente lo stabilimento, in cui svolge la sperimentazione tesa a migliorare le proprietà delle piante aromatiche tipiche, impiegate nella produzione, ed aperto a visite scolastiche.

CABER