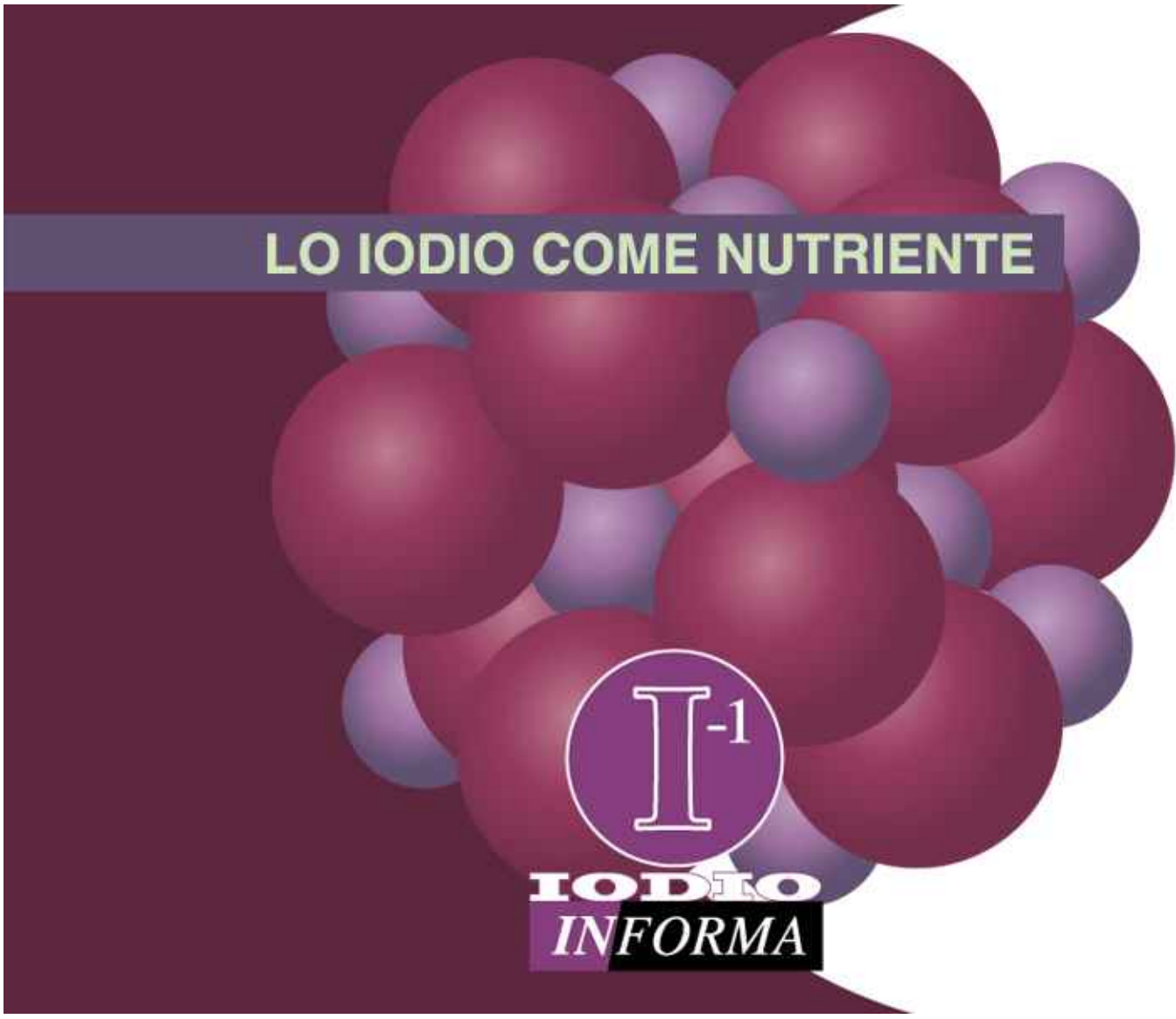




LO IODIO COME NUTRIENTE



IODIO
INFORMA

LO IODIO COME NUTRIENTE



IODIO
INFORMA

Conosci
lo Iodio



Lo Iodio
negli alimenti



Integrare
lo Iodio



Attenti
al Sodio



Calcolo
dello Iodio
e del Sodio



colophone





Elemento
essenziale

Insufficiente
assunzione

Metabolismo
dello Iodio

Conosci lo Iodio



**Lo Iodio è un elemento
essenziale per la sintesi
degli ormoni tiroidei
(T3 e T4).**

**L'apporto di questo
micronutriente
attraverso gli alimenti
è indispensabile
affinchè la tiroide
possa sintetizzare gli
ormoni tiroidei.**





Elemento
essenziale

Metabolismo
dello iodio

Conosci lo Iodio



**L'insufficiente assunzione
di Iodio è causa di gravi
disfunzioni dello sviluppo
e della crescita
dell'organismo umano
sin dal concepimento.**





Elemento
essenziale

Metabolismo
dello Iodio

Conosci lo Iodio



IODIO
INFORMA

L'insufficiente assunzione di Iodio è causa di gravi disfunzioni dello sviluppo e della crescita dell'organismo umano sin dal concepimento.





Elemento
essenziale

Metabolismo
dello iodio

Conosci lo Iodio



**L'insufficiente assunzione
di Iodio è causa di gravi
disfunzioni dello sviluppo
e della crescita
dell'organismo umano
sin dal concepimento.**





Elemento
essenziale

Metabolismo
dello iodio

Conosci lo Iodio



L'insufficiente assunzione di iodio è causa di gravi disfunzioni dello sviluppo e della crescita dell'organismo umano sin dal concepimento.





Elemento
essenziale

Insufficiente
assunzione

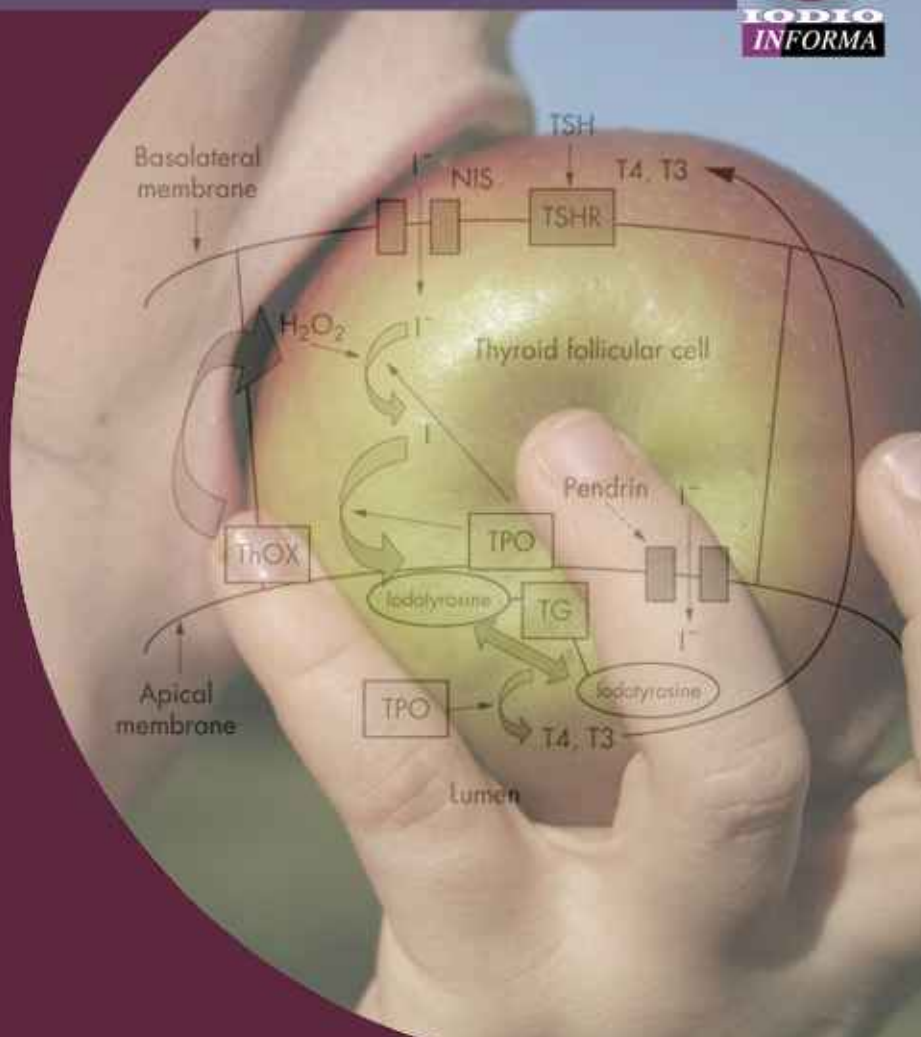
Conosci lo Iodio



Il metabolismo dello Iodio

La maggior parte dello Iodio è introdotto nell'organismo attraverso l'ingestione nella forma di ioduro (I^-).

Lo Iodio è attivamente concentrato dalla tiroide, dal tessuto mammario e dalle ghiandole salivari. Il 90 % dello Iodio corporeo è eliminato nelle urine.





Elemento
essenziale

Insufficiente
assunzione

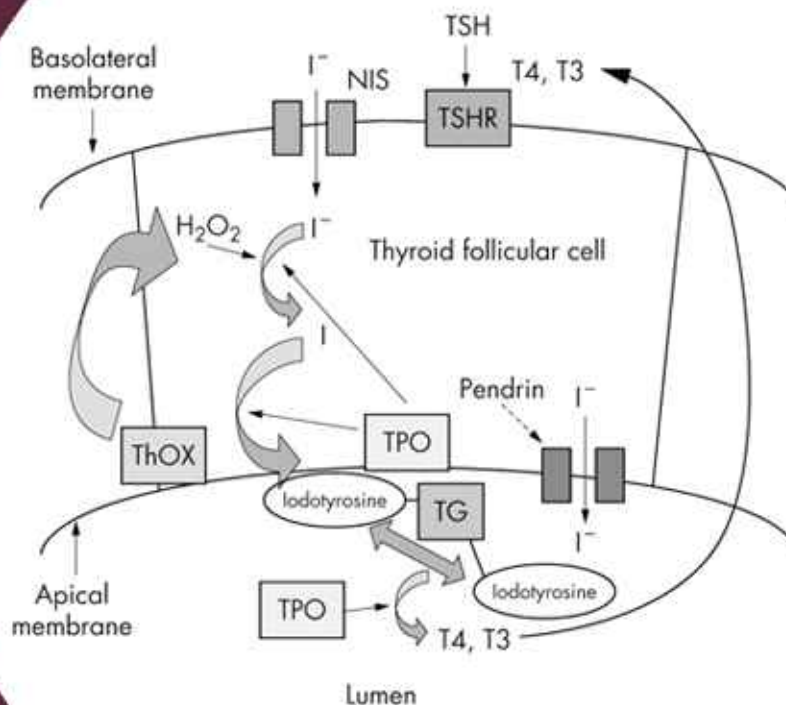
Conosci lo Iodio



Il metabolismo dello Iodio

La maggior parte dello Iodio è introdotto nell'organismo attraverso l'ingestione nella forma di ioduro (I^-).

Lo Iodio è attivamente concentrato dalla tiroide, dal tessuto mammario e dalle ghiandole salivari. Il 90 % dello Iodio corporeo è eliminato nelle urine.



Schematic diagram of a follicular cell, illustrating the steps involved in thyroid hormone synthesis.

Park S M , Chatterjee V K K J Med Genet 2005;42:379-389

©2005 by BMJ Publishing Group Ltd

Lo iodio negli alimenti



Lo iodio contenuto negli alimenti che assumiamo non è sufficiente a soddisfare il fabbisogno quotidiano necessario per garantire la normale attività della tiroide.

Lo Iodio negli alimenti



PESCE E DERIVATI

Pesci e derivati sono la maggiore fonte di Iodio alimentare, con un valore medio di 80 mcg di Iodio per 100 g di p.e. che raggiunge i 190 mcg nei molluschi. I crostacei sono ricchi di Iodio e di Selenio.



Lo Iodio negli alimenti



PESCE E DERIVATI

Pesci e derivati sono la maggiore fonte di Iodio alimentare, con un valore medio di 80 mcg di Iodio per 100 g di p.e. che raggiunge i 190 mcg nei molluschi. I crostacei sono ricchi di Iodio e di Selenio.

Lo Iodio negli alimenti



PESCE E DERIVATI

Pesci e derivati sono la maggiore fonte di Iodio alimentare, con un valore medio di 80 mcg di Iodio per 100 g di p.e. che raggiunge i 190 mcg nei molluschi. I crostacei sono ricchi di Iodio e di Selenio.

Lo Iodio negli alimenti



LATTE E DERIVATI

Nel latte e i suoi derivati, il valore medio di iodio è compreso tra 10 e 20 mcg per 100 g. Sono inoltre presenti Calcio (valore medio 115 mg/100g) e Potassio (valore medio 63.8 mg/100g).



Lo Iodio negli alimenti



UOVA

Nell'uovo troviamo in media 9 mcg di Iodio per 100 g di p.e., 79.8 mg di Potassio e 82.2 mg di Sodio.

Lo Iodio negli alimenti



CARNE FRESCA, CONSERVATA E FRATTAGLIE

Nelle carni lo Iodio è scarsamente rappresentato con valore medio di 5-6 mcg/100g. Sono presenti in quantità decrescenti Ferro, Zinco, Fosforo, Potassio, Magnesio e Selenio (valore medio 15.3 mcg/100g).

Lo Iodio negli alimenti



CEREALI E DERIVATI

Tra i Sali minerali sono presenti il Potassio (valore medio 159 mg/100g) e il Fosforo (valore medio 233.3 mg/100g).

Lo Iodio ha un valore medio di 5 mcg/100g.

Lo Iodio negli alimenti



FRUTTA FRESCA

Nella frutta il Potassio è il minerale più rappresentato con un valore medio pari a 234 mg/100g, mentre il contenuto di Iodio è di circa 1.8 mcg/100 g.

Lo Iodio negli alimenti



VERDURA

Nelle verdure il minerale maggiormente rappresentato è il Potassio (valore medio 280 mg/100g), la quantità di Iodio è scarsa, pari a circa 2.9 mcg/100g.



Integrare lo Iodio



**Come si può prevenire
un insufficiente
apporto nutrizionale
di Iodio?**

L'utilizzo di sale fortificato
con Iodio (**sale iodato**)
è considerato universalmente
la strategia più efficace
per prevenire e correggere
i disordini da carenza iodica.





Attenti al Sodio



**NON SUPERARE
15 g DI SALE
AL GIORNO**

PARI A 2 g DI SODIO
per evitare i rischi
cardiovascolari

Consumo totale
derivante da tutte
le fonti alimentari.



Attenti al Sodio



**NON SUPERARE
15 g DI SALE
AL GIORNO**

PARI A 2 g DI SODIO
per evitare i rischi
cardiovascolari

Consumo totale
derivante da tutte
le fonti alimentari.

5g

10%
Alimenti
naturali

55%
Alimenti
confezionati
industrialmente

35%
Preparazione
domestica





Attenti al Sodio



10%
Sodio presente
negli alimenti
naturali



pesce,
calamari,
gamberi,
mitili,
uova,
carni,
selvaggina,
frattaglie,
carciofi,
sedano...





Attenti al Sodio



35%
Sodio
discrezionale,
aggiunto
con il sale
nella cottura
e preparazione
degli alimenti
o a tavola



Attenti al Sodio



55%

sale

**non discrezionale,
industria della
conservazione
e trasformazione
alimentare**



pane,
crackers,
grissini,
pizza,
mais in scatola,
legumi in scatola;
salumi,
affettati
e carne in scatola;
formaggi stagionati;
tonno
e derivati in scatola;
olive in salamoia,

frutta secca
aggiunta di sale;
patatine in busta,
passata
di pomodoro;
margarina;
ketchup,
senape,
salsa di soia,
dadi;
minestre in scatola,
minestrone liofilizzato
fast-food)



Calcolo del sodio e dello iodio



ALIMENTI

e loro tenore di Iodio e Sodio

- PESCE E DERIVATI
- LATTE E DERIVATI
- UOVA
- CARNI FRESCHE E TRASFORMATE
- CEREALI
- LEGUMI
- VEGETALI
- SNACKS
- CONDIMENTI

PESCE E DERIVATI	Porzione in g.	Sodio
sogliola	250	200
bastoncini pesce	150	120
gamberi surgelati	150	120
calamaro	150	120
tonno in scatola	80	64



SODIO 277,50 mg

IODIO 120,00 mcg

APPORTO SODIO

APPORTO IODIO

Rischio CARDIOVASCOLARE

mcg 120 mcg 150 mcg 250

Calcolo del sodio e dello iodio



ALIMENTI

e loro tenore di Iodio e Sodio

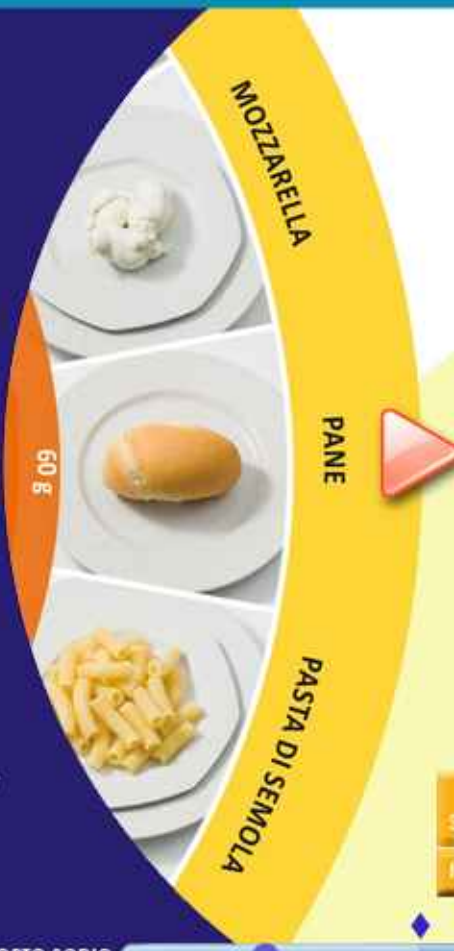
PESCE E DERIVATI
LATTE E DERIVATI
UOVA
CARNI FRESCHE E TRASFORMATE
CEREALI
LEGUMI
VEGETALI
SNACKS
CONDIMENTI

CEREALI	Porzione in g.	Sodio mg	
pizzetta pomodoro	100	5	◆◆
pasta di semola	80	4	
cornflakes	60	3	◆◆
pane comune	60	3	
piadina	120	78	
grissini	40	18	◆
fette biscottate	40	18	◆◆◆
gnocchi	250	75	◆◆◆
farfalle ripieni	100	22,5	◆◆
focaccia	200	120	◆◆◆

FONTI

mcg
di Iodio

Alimenti
con sale
iodato



SODIO 453,30 mg

IODIO 123,30 mcg

APPORTO SODIO

APPORTO IODIO

mcg 120

mcg 150

mcg 250

Rischio CARDIOVASCOLARE



Fonti Sodio

Il contenuto di sodio per alimento è stato stimato utilizzando le tabelle

INRAN

e le etichette nutrizionali dei produttori.

Quantità di sodio per alimento

Sintetica rappresentazione del contenuto crescente di sodio con il simbolo del rombo.

- ◆ > 200 mg di Na/100 g
- ◆◆ > 500 mg di Na/100 g
- ◆◆◆ > 1000 mg di Na/100 g



Fonti Iodio

Il contenuto medio di iodio per categoria alimentare è stato stimato utilizzando i dati pubblicati dall'Istituto Superiore di Sanità
(Atti, 1 luglio 2010)

Il contenuto di iodio degli alimenti prodotti con sale iodato è stato stimato utilizzando le etichette nutrizionali del produttore.

Produttori di alimenti con Sale Iodato

AMADORI
ANSELMI
BENESI' COOP ITALIA
CABER
CIR FOOD
Clai
EUROCOMPANY
FRESCO PIADA
GRANDI PASTAI ITALIANI
GRISSIN BON
I.S.A.D. SALI
PUCCI



Colophon

"LO IODIO COME MICRONUTRIENTE"

è un'iniziativa



"IODIO INFORMA" del G.A.T.

Produttore esecutivo



Gruppo Aiuto Tiroide

via Cicoletta 8/b

73100 LECCE

tel. 3294132979

meil: gruppoaiutotiroide@libero.it

Progetto editoriale:

Daniela Agrimi, Irene Alemanno,
Fabrizio Diacono, Angela Martinelli.

Responsabile editoriale:

Daniela Agrimi

Notizie e editing:

Daniela Agrimi, Irene Alemanno,
Fabrizio Diacono, Angela Martinelli.

Interfaccia grafica e navigazione:

STUDIOCORSETTI

Software development:

Isitech s.r.l.