

**IODIO: CARENTE IL 12% DELLA POPOLAZIONE ITALIANA,**

**NON TUTTI SANNO CHE SI PUO’ ASSUMERE SOLO A TAVOLA.**

**IL TONNO IN SCATOLA É TRA GLI ALIMENTI PIU’ RICCHI DI QUESTO NUTRIENTE, PREZIOSO ALLEATO CONTRO IPOTIROIDISMO, SPOSSATEZZA E STRESS**

*In molti pensano che basti una passeggiata in riva al mare per fare il pieno ma lo iodio si assume solo attraverso gli alimenti, in particolare i prodotti ittici e, tra tutti, il tonno in scatola, uno degli alimenti più amati dagli italiani (presente nel 94% delle dispense italiane – dati Doxa/ANCIT): 100 g di prodotto forniscono in media 50-100 µg di iodio, apportando l’11% del fabbisogno quotidiano.*

*Il Prof. Migliaccio, Presidente Emerito della Società Italiana di Scienza dell’Alimentazione (SISA) spiega la funzione di questo nutriente e l’importanza del tonno in scatola nella dieta*

Sono soprattutto donne e bambini ad essere esposti alla carenza di iodio, con possibili ricadute sull’organismo e sul metabolismo, come ipotiroidismo, spossatezza e sensibilità al freddo. Secondo una ricerca dell’Osservatorio Nazionale per il Monitoraggio della Iodoprofilassi (OSNAMI), il 29% della popolazione mondiale è esposta alla carenza di iodio e in Italia il deficit riguarda il 12% della popolazione, più di un italiano su dieci (circa 6 milioni di persone). Il Ministero della Salute è ormai da anni impegnato nella sensibilizzazione dell’opinione pubblica attraverso campagne mirate. La carenza di iodio è dovuta sostanzialmente ad una errata alimentazione. In molti pensano che basti una passeggiata in riva al mare per fare il pieno ma lo iodio si assume solo attraverso gli alimenti, in particolare i prodotti ittici e, tra tutti, il tonno in scatola, uno degli alimenti più amati dagli italiani (presente nel 94% delle dispense italiane – dati Doxa/ANCIT): 100 g di prodotto forniscono in media 50-100 µg di iodio, apportando l’11% del fabbisogno quotidiano.

**ALLEATO ESSENZIALE PER LA CRESCITA E IL METABOLISMO**

Lo iodio è un micronutriente minerale presente naturalmente nel nostro organismo (circa 10-20 mg) ma troppo spesso sottovalutato. E’ situato principalmente nella tiroide, una ghiandola che produce gli ormoni triiodotironina (T3) e tiroxina (T4), che svolgono un ruolo determinante nelle fasi dell’accrescimento e dello sviluppo. “*L’insufficienza di iodio ha effetti negativi in tutte le fasi della vita* - commenta il Prof. Migliaccio, Presidente Emerito della SISA Società Italiana di Scienze dell’Alimentazione-. *La gravidanza e l’infanzia rappresentano le fasi più delicate poiché la tiroide è indispensabile per un adeguato sviluppo del sistema nervoso centrale che inizia durante la vita fetale e continua fino ai primi anni di vita, ma anche nel mantenimento dell’equilibrio metabolico dell’organismo adulto. Gli effetti di questa carenza nutrizionale si possono verificare in tutte le fasi della vita, e senza un adeguato apporto di iodio, il nostro metabolismo diventerebbe pigro, generando un gran numero di patologie gravi, come il gozzo e l’ipotiroidismo*”.

**TONNO IN SCATOLA, UN CARICO DI IODIO PER UN ECCELLENTE EQUILIBRIO PSICOFISICO**

Il tonno in scatola, come quello fresco, è ricco di iodio e, a parità di apporto nutrizionale con quello fresco, è più economico ed offre numerosi vantaggi in relazione alla sua facile reperibilità: fornisce in media 50-100 µg di iodio per 100 grammi. “*L’apporto di iodio del tonno* – continua il Prof. Migliaccio -  *è ottimale per la dieta in generale, anche nella terza e quarta età. Lo iodio, infatti, consente il regolare sviluppo ed accrescimento nell’età evolutiva, ottimizza il metabolismo dell’adulto, contrasta la perdita di masse muscolari nell’anziano e facilita un eccellente equilibrio psicofisico. Inoltre, va ricordato che in Italia, e in molte altre parti del mondo, vi è una carenza di iodio e quindi è necessario che vengano introdotti alimenti, come il tonno, ricchi di questo importante nutriente*”.

**IL RIMEDIO A SPOSSATEZZA E STRESS NEL CAMBIO DI STAGIONE**

Lo iodio è essenziale per la salute delle nostre cellule. Brucia il grasso in eccesso e mantiene forti unghie, capelli e denti. Aiuta a rafforzare il sistema immunitario, le prestazioni del cervello, la memoria, e regolare la temperatura corporea, soprattutto durante il cambio di stagione, quando la spossatezza e la sonnolenza sono più evidenti e causate dal cambiamento di temperatura. Secondo i Livelli di Assunzione Raccomandati di nutrienti (LARN), il fabbisogno giornaliero di iodio nell’adulto è di 150 *µ*g, nel bambino e nell’adolescente è tra i 90 e i 130 *µg*, mentre il fabbisogno aumenta fino a 200 *µg* al giorno in gravidanza e fino a 220 *µg* durante l’allattamento, necessario per un corretto sviluppo neurocognitivo. E l’EFSA, l’Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare, ha inoltre definito i livelli massimi tollerabili che risultano essere 600 *µg* /die per adulti (incluse le donne durante la gravidanza e allattamento) e compresi tra 200 e 500 *µg* /die per bambini e adolescenti.

**Ufficio stampa ANCIT**

INC –Istituto Nazionale per la Comunicazione

Ivana Calò [i.calo@inc-comunicazione.it](mailto:i.calo@inc-comunicazione.it) 324/8175786