



Il mondo dello IODIO

A cosa serve lo iodio?

- ➔ Perchè la tiroide funzioni in modo adeguato e produca le quantità necessarie di ormoni tiroidei è necessario assumere quotidianamente la giusta quantità di iodio

CABER

PER SAPERNE DI PIÙ: www.iss.it/osnami





Il mondo dello IODIO

La carenza di iodio esiste anche in Italia?

→ **Sì, una parte rilevante della popolazione (più del 10%), in tutte le regioni del nostro Paese, è caratterizzata da una carenza lieve o moderata di iodio**

CABER

PER SAPERNE DI PIÙ: www.iss.it/osnami





Il mondo dello IODIO

Quali sono gli alimenti più ricchi di iodio?

→ Gli alimenti più ricchi di iodio sono i pesci di mare ed i crostacei.



CABER

PER SAPERNE DI PIÙ: www.iss.it/osnami





Il mondo dello IODIO

Si può assumere lo iodio di cui abbiamo bisogno respirando l'aria, in particolare quella di mare che ne è ricca?

➔ No perchè lo iodio assorbito dall'aria è trascurabile

CABER

PER SAPERNE DI PIÙ: www.iss.it/osnami





Il mondo dello IODIO

Il sale marino integrale (non raffinato) è molto ricco di iodio?

➔ **Il contenuto di iodio del sale marino integrale è trascurabile.**

CABER

PER SAPERNE DI PIÙ: www.iss.it/osnami





Il mondo dello IODIO

Come possiamo assumere lo iodio?

→ Seguendo una dieta variata e bilanciata ed utilizzando il sale arricchito di iodio al posto di quello comune.



CABER

PER SAPERNE DI PIÙ: www.iss.it/osnami



PreSal®
Fonte di Iodio



Il mondo dello IODIO

**Di quanto iodio
abbiamo bisogno?**

→ La quantità che deve essere ingerita giornalmente da un adolescente o da un adulto è pari a: **150 microgrammi.**

CABER

PER SAPERNE DI PIÙ: www.iss.it/osnami



Presal[®]
Fonte di Iodio



Il mondo dello IODIO

Quando serve più iodio?

- ➔ **Le donne in gravidanza e in allattamento devono assumere più iodio per assicurare un normale sviluppo del bambino**

CABER

PER SAPERNE DI PIÙ: www.iss.it/osnami





Il mondo dello IODIO

Tutti possono usare il sale arricchito di iodio?

→ **Si tutti, perché con un consumo moderato di sale, le quantità di iodio assunte sono sempre molto inferiori ai valori, al disopra dei quali, possono manifestarsi effetti negativi**

CABER

PER SAPERNE DI PIÙ: www.iss.it/osnami



Presal[®]
Fonte di Iodio