



# 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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://www.iss.it/osnami)





# 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](http://www.iss.it/osnami)



**Presal<sup>®</sup>**  
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](http://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](http://www.iss.it/osnami)

