

**Per legge il sale
iodato deve essere
disponibile in tutti
i punti vendita di
generi alimentari**



**RICORDA CHE IL SALE VA AGGIUNTO
CON MODERAZIONE!
MOLTI ALIMENTI LO CONTENGONO GIÀ**

a cura di
ATS DELLA MONTAGNA
Dipartimento di Igiene
e Prevenzione Sanitaria

Servizio di Promozione della salute



promozionesalute.val@ats-montagna.it
promozionesalute.vcs@ats-montagna.it



**POCO
SALE e
SOLO
IODATO**

Sistema Socio Sanitario



**Regione
Lombardia**

ATS Montagna

POCO SALE e SOLO IODATO

COS'È LO IODIO?



Lo iodio è un minerale che contribuisce allo sviluppo e al buon funzionamento della tiroide, che ha un ruolo importantissimo nelle prime fasi della crescita e nel regolare la produzione di energia nell'organismo

DOVE SI TROVA?



Negli alimenti di origine marina (pesce, crostacei, alghe..) ma anche in aglio, fagioli, semi di sesamo, fagioli di soia, spinaci, bietole, zucchine e cime di rapa.

In misura minore anche in uova, prodotti lattiero-caseari, cereali e carne

MA RICORDA...



La quantità assunta con gli alimenti non è sufficiente a garantire l'adeguato apporto giornaliero

L'unico modo per coprire il fabbisogno è consumare sale iodato

COSA SUCCED SE MANCA?



La tiroide non produce la giusta quantità di ormoni e si possono manifestare disturbi da carenza di iodio:

- gozzo, ovvero l'ingrandirsi della tiroide
- danni al sistema nervoso

È ANCORA PIÙ IMPORTANTE PER...



Una adeguata assunzione di iodio è estremamente importante nelle donne in gravidanza e allattamento e nei bambini con meno di 3 anni, perchè una carenza di iodio durante lo sviluppo del feto e del neonato porta a danni irreversibili del cervello