

Iodio e salute



Ministero della Salute

EXPO
MILANO 2015

ONE
HEALTH
The art of health

Quanto è importante lo iodio per la nostra salute?

La riduzione dei disturbi da carenza alimentare di iodio è indicata come obiettivo primario per la salute pubblica dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) e dalla Food and Agriculture Organization (FAO)



Cos'è lo iodio?

Lo iodio è un minerale che contribuisce allo sviluppo e al funzionamento della ghiandola tiroidea

Favorisce la crescita e lo sviluppo stimolando il metabolismo basale e aiutando l'organismo a bruciare il grasso in eccesso

Aiuta il buon funzionamento della tiroide dal quale dipende anche l'acutezza mentale, la parola, la condizione dei capelli, unghie, pelle e denti

Chiedi sempre il parere del tuo medico di fiducia

INFO su
www.salute.gov.it

Iodio e salute



Ministero della Salute

EXPO
MILANO 2015

ONE
HEALTH
The art of living

Lo iodio non si respira, si mangia!

Una dieta equilibrata, con 2 porzioni di pesce a settimana e latte o yogurt tutti i giorni, garantisce circa il 50-60% del fabbisogno di iodio



Dove si trova lo iodio?

Pesci di mare e crostacei, uova, latte e carne

Lo iodio introdotto con gli alimenti è insufficiente a raggiungere il fabbisogno giornaliero

Il sale arricchito di iodio è il modo migliore per aumentare la quantità di iodio che introduciamo ogni giorno

2-3 gr di sale da cucina iodato forniscono 60-90

microgrammi di iodio

L'impiego domestico di sale iodato in quantità controllate (max 3-5 gr) non interferisce con la raccomandazione di ridurre l'assunzione

di sodio per proteggersi dagli effetti nocivi dell'eccesso di sodio su cuore, rene, circolazione, pressione

Il sale iodato è un alimento non un farmaco

Chiedi sempre il parere del tuo medico di fiducia

INFO su
www.salute.gov.it