AAA IODIO CERCASI PER IL 12% DEGLI ITALIANI: AVER FATTO LE FERIE DI AGOSTO AL MARE NON BASTA. ORA SERVONO LATTE E DERIVATI

(Milano, 3 settembre 2015) **Assolatte**: è indispensabile per lo sviluppo cerebrale del feto e per il corretto funzionamento della tiroide. Ma non si respira a bordo mare: per evitare la carenza di iodio, che colpisce il 12% degli italiani, occorre mangiare gli alimenti giusti. Come latte, yogurt, formaggi e burro, indispensabili sulla tavola del rientro dalle vacanze

Passeggiate sulla battigia, rinfrescanti bagni in mare e lunghe ore sulla spiaggia non sono bastati per assicurare agli italiani il pieno di iodio: diversamente da quello che si pensa, infatti, nell'aria (anche quella marina) ne rimane davvero poco e non viene assorbito tramite il respiro. **L'unico modo per assicurarsi tutto lo iodio di cui l'organismo ha bisogno – ricorda Assolatte - è mettere nel piatto gli alimenti giusti**, come pesce, crostacei, sale iodato e latte, yogurt, formaggi e burro, che non devono mai mancare nel menu del rientro al lavoro.

Solo seguendo una giusta alimentazione, sottolinea **Assolatte**, si riesce ad arrivare ai 150 microgrammi giornalieri ritenuti adeguati per un adulto secondo i Larn (Livelli di assunzione di riferimento per la popolazione italiana), ai 130 microgrammi per i ragazzi over 11enni e ai 100 microgrammi per i bambini sino a 10 anni. Durante la gravidanza e l'allattamento lo iodio è ancora più prezioso e il fabbisogno giornaliero sale a 200 microgrammi. Traguardi che ben pochi italiani riescono comunque a raggiungere.

La carenza di iodio è una delle poche carenze alimentari ancora esistenti in Italia. Ma è così preoccupante, soprattutto per i bambini, da aver spinto la **Società italiana di Endocrinologia e Diabetologia pediatrica (Siedp)** a realizzare una campagna informativa nelle scuole e negli asili di tutta Italia. **Il deficit di iodio continua a essere la causa del gozzo e dei disturbi correlati, che colpiscono il 12% degli italiani.** Nei bambini, inoltre, un insufficiente apporto di iodio è considerato causa di deficit intellettivi, neuro-psicomotori e della crescita perché lo iodio è indispensabile per lo sviluppo del sistema nervoso centrale, per l'accrescimento e per l'equilibrio del metabolismo.

Un corretto apporto di iodio assunto tramite i cibi è fondamentale anche per migliorare l'attività della tiroide, aiutando questa ghiandola a produrre la normale quantità di ormoni necessari al corretto funzionamento dell'organismo.

Non è dunque il caso di sottovalutare la carenza di iodio ma semmai di mettersi d'impegno per assicurarsi il necessario quantitativo grazie agli alimenti giusti. Oltre a usare sempre sale iodato e mangiare prodotti ittici (come pesci, crostacei e molluschi) un posto importante spetta anche a **latte, yogurt, burro e formaggi, che sono un'importante fonte di iodio**: i formaggi ne contengono 25-30 microgrammi ogni 100 g di peso, latte e yogurt dai 10 ai 20 microgrammi.

E poi i prodotti lattiero-caseari hanno una marcia in più perché con la loro varietà di gusti, consistenze e sapori, possono essere consumati in ogni momento della giornata in modo gustoso e vario. Inoltre incontrano il gusto di tutti **consentendo di assumere iodio anche a chi non ama il pesce o ai vegetariani.**

Per approfittare di tutto lo iodio contenuto negli alimenti bisogna, però, prestare attenzione agli abbinamenti in tavola perché alcuni alimenti (come spinaci, cavoli, soia, mandorle, ravanelli, pinoli, nocciole e arachidi) ne bloccano l'assunzione da parte dell'organismo e riducono la capacità della tiroide di regolarne il metabolismo.

IN CASO DI PUBBLICAZIONE CITARE LA FONTE ASSOLATTE

Per maggiori informazioni:

Carmen Besta

Assolatte

tel. 02-72021817

Elena Vincenzi

Ufficio stampa Assolatte c/o Fruitecom

tel. 059-7863894

ASSOLATTE PER I MEDIA

- per scaricare comunicati stampa e immagini www.assolatte.it
- per sapere tutto su latte, yogurt e latti fermentati www.assolatteyogurt.it
- per consultare la newsletter nutrizionale *L'Attendibile* www.lattendibile.it
- per saperne di più sulla sicurezza dei nostri prodotti www.lasicurezzaeservita.it
- per seguire la campagna informativa sul latte www.vuoi latte.it
- per i bambini, i genitori, gli insegnanti www.mu-edu.it

**Nata nel 1945, Assolatte è l'associazione delle imprese italiane che operano nel comparto lattiero caseario.
Le imprese che aderiscono ad Assolatte rappresentano, in termini di fatturato, oltre il 90%
dell'intero comparto industriale nazionale del settore lattiero caseario.**

20135 MILANO • via Adige 20 • tel: 02.72021817 • fax: 02.72021838 • mail: assolatte@assolatte.it

00187 ROMA • via Boncompagni 16 • tel: 06.42885648 • fax: 06.42814790 • mail: segreteria.rm@assolatte.it
1000 BRUXELLES • avenue de la Joyeuse Entrée 1 • tel: 0032 22861248 • fax: 0032 22306908 • mail: assolatte.bx@skynet.be

www.Assolatte.it • www.AsoLatteYogurt.it • www.LAttendibile.it • www.VuoiLatte.it • www.Mu-Edu.it