

Importanța consumului de sare iodată
24 Mai 2024

În data de 24 Mai 2024 se vor derula la noi în țară activități de informare cu privire la **importanța consumului de sare iodată**, având ca slogan „**Sarea iodată - o soluție simplă la o problemă complexă!**”. Tema din acest an urmărește să atragă atenția asupra importanței iodului în prevenirea tulburărilor cauzate de carența de iod în organism.

Carența de iod este cunoscută în întreaga lume de mai mulți ani pentru producerea unor tulburări grave în organism și în special pentru apariția gușei tiroidiene, cauza cea mai frecventă de retard mintal. Populația care trăiește în zonele sărace în iod poate avea o reducere a indicelui dezvoltării intelectuale (IQ) cu până la 13,5 puncte. În general, consecințele carenței de iod sunt reprezentate de diminuarea capacității intelectuale până la cretinism, avorturi spontane și dificultăți la naștere, malformații și diverse handicapuri (diminuarea auzului, chiar surditate, malformații scheletice și musculare). Experiența țărilor din Europa de Vest a dovedit că un consum de sare iodată reprezintă cea mai simplă și eficientă metodă pentru aportul de iod în organism. Începând cu anul 1996, OMS a recomandat ca toată sarea alimentară utilizată în gospodării pentru prelucrarea alimentelor să fie sarea iodată, ca strategie de prevenire a tulburărilor de deficit de iod în populație. Aportul zilnic de iod depinde de necesitățile organismului și variază pentru diferite categorii ale populației. Astfel, un aport de 120 micrograme/zi pentru copiii cu vârsta cuprinsă între 6 și 12 ani, 150 micrograme/zi pentru adolescenți și adulți și 250 micrograme/zi pentru femeile însărcinate și care alăptează este esențial pentru buna funcționare a organismului. Surse alimentare de iod sunt reprezentate, pe lângă sarea iodată, de pește și fructe de mare, alge marine, lapte, carne, ouă dacă animalele furnizoare primesc hrană cu conținut normal în iod, apa potabilă dacă solul conține iod.

La nivel mondial, solul din zone geografice întinse este deficitar în iod, în principal în regiunile munților Himalaya, Alpi și Anzi, unde iodul a fost îndepărtat de glaciație și inundații. Deficiența de iod apare și în regiunile de câmpie departe de oceane, cum ar fi Africa Centrală și Europa de Est. Persoanele care consumă numai alimente produse local în aceste zone sunt expuse riscului carenței de iod. Europa, exceptând Islanda, este un continent cu deficit de iod. Conform datelor din anul 2023 prelucrate de Global Fortification Data Exchange (GFdx), iodarea obligatorie a sării în Europa se practică în 18 țări, dintre care 11 din Uniunea Europeană, respectiv Austria, Bulgaria, Croatia, Danemarca, Italia, Lituania, Polonia, România, Slovacia, Slovenia, Ungaria și 7 din afara Uniunii Europene, respectiv Albania, Belarus, Bosnia și Herțegovina, Macedonia, Republica Moldova, Serbia, Republica Kosovo. La nivel mondial, 126 de țări au obligativitatea iodării alimentare, iar acolo unde s-a ales importanța ca deficitul de iod nu mai prezintă o importanță de sănătate publică s-a ales iodarea opțională a sării.

În România, în anul 2022, în Registrul național al riscurilor pentru sănătate în relație cu factorii de mediu au fost raportate un număr de 171 cazuri noi, din 20 de județe, dintre care 42% pentru codul E01: tulburări tiroidiene și afecțiuni înrudite, legate de deficitul de iod (gușa difuză și nodulară), 53% pentru codul E02: hipotiroidii prin carența subclinică de iod, și 5% pentru codul E00: sindromul insuficienței tiroidiene congenitale. În cazul celor mai multe cazuri, confirmarea pentru prima dată a diagnosticului a avut loc la grupa de vârstă 55-64 de ani. Încă din anul 2002, în România este legiferată obligativitatea iodării alimentare a sării

MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ A JUDEȚULUI MARAMUREȘ
430076, Baia Mare, str. Victoriei nr. 132, România
Tel:(004) 0262/276501, Fax:(004) 0262/276002; E-mail:dspj.maramures@dspm.ro

destinate consumului uman, în vederea combaterii durabile a tulburărilor prin deficit de iod în rândul populației, astfel încât sarea destinată consumului uman trebuie să conțină între 25- 40 mg iod/kg de sare
Bolile provocate de deficitul de iod reprezintă în continuare o importanta de sănătate publică.

Director Executiv
Ec Bene Rodica



Sursa INSP