

La nostra visione

- Raggiungere un numero sempre maggiore di donne in età riproduttiva, affinché acquisiscano maggiore consapevolezza sull'importanza dello iodio per la loro salute e quella dei loro bambini.
- Educare e intervenire per eliminare la carenza di iodio nel mondo.

I nostri obiettivi

- Sensibilizzare l'opinione pubblica sull'importanza dello iodio e sostenere l'espansione dei programmi che promuovono l'arricchimento del sale con iodio, contribuendo così a proteggere lo sviluppo cerebrale dei bambini.
- Prevenire, sempre attraverso la sensibilizzazione e l'informazione, che i bambini nascano con un quoziente intellettivo ridotto o con problemi di crescita dovuti alla carenza di iodio durante la gravidanza.



**Lo iodio nutre la mente e
il corpo e favorisce l'intelligenza
e la crescita!**

Scopri di più sul progetto:



<https://motherbabyiodine.com>



Oppure rivolgiti direttamente a noi:



linda.henderson@thyroid-federation.org
anna.bokor@thyroid-federation.org

MotherBabyIodine



**Lo iodio, il nutrimento
essenziale per la mente!**

Lo iodio è fondamentale per:

- La crescita e lo sviluppo cerebrale del neonato.
- Il corretto funzionamento della tiroide in donne in gravidanza e neonati.

Chi siamo

La Thyroid Federation International (TFI), insieme alla World Iodine Association (WIA), all'Iodine Global Network (IGN), a Unilever e alla Global Alliance for Improved Nutrition (GAIN), si impegna ad aumentare la consapevolezza sull'importanza dello iodio per la salute e per evidenziare i rischi derivanti da una carenza di iodio.

Un'adeguata assunzione di iodio è fondamentale per le donne che desiderano avere figli, in particolare durante la gravidanza e l'allattamento. È cruciale includere alimenti ricchi di iodio nella dieta, ma è spesso difficile ottenere quantità sufficienti di iodio solo attraverso il cibo.

L'uso di sale iodato rappresenta il metodo più semplice per garantire un apporto adeguato di iodio e costituisce una strategia efficace per combattere la carenza di iodio.

Il sale iodato deve essere ampiamente disponibile in tutti i Paesi. Sosteniamo i programmi che promuovono l'arricchimento del sale con iodio, al fine di proteggere le donne che, ancora oggi, sono esposte al rischio di carenza di iodio.



Dosi giornaliere raccomandate dall'Organizzazione mondiale della sanità

- Bambini dai 0 ai 5 anni: 90 microgrammi al giorno
- Bambini dai 6 ai 12 anni: 120 microgrammi al giorno
- Adolescenti e adulti (dai 12 anni in su): 150 microgrammi al giorno



Le donne in gravidanza hanno un maggiore fabbisogno di iodio

- Donne in gravidanza e in allattamento: 250 microgrammi al giorno

La carenza di iodio

La carenza di iodio sta riemergendo a causa dei cambiamenti nelle abitudini alimentari, in particolare per la diminuzione del consumo di latte di vacca, latticini e pesce nelle nuove generazioni, con un conseguente apporto insufficiente di iodio nella dieta.

La carenza di iodio può provocare:

- alterazioni nello sviluppo cerebrale del neonato
- problemi di crescita
- gozzo tiroideo
- ipotiroidismo

Durante la gravidanza, una carenza di iodio può causare:

- ritardi nello sviluppo cerebrale del feto, con una riduzione del QI del bambino
- anche una lieve carenza può ridurre significativamente il QI del bambino

Ricorda:

- Consuma alimenti ricchi di iodio: sale iodato, latte di vacca, yogurt, pesce e uova.
- Il sale iodato è il modo più semplice ed efficace per garantire un apporto adeguato di iodio.

Usa meno sale, ma assicurati che sia iodato!