

IMPORTANȚA CONSUMULUI DE SARE IODATĂ

24 MAI 2024

SAREA IODATĂ - O SOLUȚIE SIMPLĂ LA O PROBLEMĂ COMPLEXĂ



Sarea iodată este cel mai comod și mai eficient suport pentru aportul de iod în organism



Funcțiile iodului în organism:

- intervine în sinteza hormonilor tiroidieni;
- dezvoltarea și activitatea normală a creierului și a sistemului nervos .

5 informații despre iod și sarea iodată



Consecințele carenței de iod:

- diminuarea capacității intelectuale până la cretinism;
- afecțiuni ale tiroidei ;
- avorturi spontane și dificultăți la naștere;
- malformații și diverse dizabilități (hipoacuzie, surditate, malformații scheletice și musculare).



Surse de iod

- sare iodată (în condițiile unui aport maxim de 5 g/zi);
- alimente: pește, fructe de mare, ouă, lapte, carne (dacă animalele furnizoare primesc hrană cu conținut normal în iod);
- apă potabilă (dacă solul conține iod).



Necesar zilnic de iod (OMS) :

- 120 micrograme - copii între 6 și 12 ani;
- 150 micrograme – adolescenți și adulți;
- 250 micrograme – femei însărcinate și care alăptează.



Institutul Național de Sănătate Publică



Ministerul Sănătății

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită