



24/5  
28.05.2024

## COMUNICAT DE PRESĂ

### 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 (GFDEx), iodarea obligatorie a sării în Europa se practică în 18 țări, dintre care 11 din Uniunea Europeană, respectiv Austria, Bulgaria, Croația, 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 sării, iar acolo unde s-a demonstrat că deficitul de iod nu mai prezintă o problemă 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 universale a sării 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 problemă importantă de sănătate publică. La nivel județean implementarea acțiunii se face de către Direcția de Sănătate Publică a județului Constanța.

Sursa : <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Iodine-HealthProfessional/>

# 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 solumul 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 stării de sănătate și educație pentru prevenirea bolilor cronice și a sănătății - pentru distribuția gratuită