

## La posizione di Bio Suisse sul sale iodato e fluorato

14.02.2023

### 1. Cos'è lo iodio e da dove viene?

Lo iodio è un oligoelemento essenziale, cioè è vitale per il nostro organismo ma non viene prodotto dal corpo stesso.

Il fabbisogno di iodio di un adulto è di circa 150 µg/giorno (per ulteriori valori si veda la tabella nelle fonti)<sup>1</sup>. Lo iodio non è presente in natura come elemento, ma solo come composto (minerale). Il composto più importante dello iodio è lo ioduro, presente in piccole quantità nell'acqua di mare e in tutti i sali commestibili naturali. Inoltre questo minerale si trova anche nei terreni di coltivazione.

Lo iodio si trova nel pesce, nel sale marino, nelle alghe, nelle fragole e nei latticini. Secondo l'UFSP (Ufficio Federale della Sanità Pubblica), il 27 % del fabbisogno di iodio è coperto dal consumo di latte. Tuttavia, ciò è dovuto innanzitutto al fatto che nell'alimentazione degli animali da latte vengono utilizzate pietre da leccare iodate, che determinano un aumento del contenuto di iodio nel latte. Il contenuto di iodio di verdura e frutta può essere incrementato anche attraverso la concimazione organica.

#### **Carenza di iodio:**

bambini piccoli e donne in gravidanza/in fase di allattamento hanno un fabbisogno maggiore di iodio. Se l'apporto di iodio è insufficiente, si verifica un ingrandimento della tiroide (gozzo da carenza di iodio) o ritardi nello sviluppo cerebrale del feto nei primi tre mesi di gravidanza.

Per prevenire un apporto insufficiente di iodio, alcuni Paesi con distretti carenti di iodio hanno introdotto la profilassi iodica arricchendo il sale commestibile con ioduro (raccomandazione dell'OMS). È quello che succede attualmente anche in Svizzera.

#### **Assunzione eccessiva:**

è necessario evitare lo iodio in caso di ipertiroidismo o di tumore alla tiroide. In generale un'assunzione eccessiva di iodio può portare a malattie della tiroide.

<sup>1</sup><https://www.sge-ssn.ch/basi/cibo-e-sostanze-nutritive/raccomandazioni-nutrizionali/raccomandazioni-usav/>

## **2. Posizione di Bio Suisse sull'arricchimento con iodio del sale commestibile**

Bio Suisse è fundamentalmente contraria all'integrazione di alimenti. Infatti, ha ammesso l'integrazione/arricchimento solo nei prodotti che devono essere arricchiti (cioè vitaminizzati, mineralizzati ecc.) per legge (come ad esempio gli alimenti per bambini).

Per questo motivo nel 2003 la CMT (commissione del marchio trasformazione e commercio) di Bio Suisse ha commissionato una ricerca bibliografica sui benefici e i pericoli dell'arricchimento con iodio del sale commestibile. Il risultato di questa ricerca bibliografica non ha fornito alcun motivo per vietare il sale iodato.

Inoltre, i risultati attuali della Rassegna sulla nutrizione (2019, USAV) sono inclusi nella valutazione.

## **3. Posizione di Bio Suisse sulla fluorizzazione del sale commestibile**

Il fluoruro è un oligoelemento essenziale. La fluorizzazione del sale commestibile serve a prevenire la carie. Bio Suisse ritiene preferibile la prevenzione della carie con prodotti per la cura dei denti ricchi di fluoro.

## **4. Regolamento per i prodotti Gemma**

Attualmente si applicano le seguenti disposizioni sull'uso del sale commestibile nei prodotti Gemma trasformati:

- tutte le forme ottenibili di sale commestibile (817.022.17 Ordinanza del DFI sulle derrate alimentari di origine vegetale, i funghi e il sale commestibile, ODOV) sono ammesse se l'antiagglomerante (additivo riportato) contenuto non è più specificamente attivo.
- Se l'antiagglomerante contenuto nel sale è ancora specificamente attivo, possono essere impiegati solo i seguenti antiagglomeranti: carbonato di calcio (E170), carbonato di magnesio (E504).
- L'impiego di sale commestibile iodato è ammesso. L'arricchimento con iodio deve essere dichiarato conformemente al diritto alimentare.
- L'utilizzo di sale commestibile fluorizzato va evitato.