



Ci vuole sale in zucca

La carenza di iodio nella dieta dei bambini mette a rischio lo sviluppo cerebrale. Una campagna in tutta Italia per combatterla

DI GIANLUCA DI FEO

Ci vuole sale in zucca. Soprattutto in gravidanza e nei primi anni di vita. Gli studi più moderni hanno infatti confermato quello che poteva sembrare solo un antico proverbio, e legava tra loro sale e intelligenza. «La carenza di iodio in gravidanza, nei neonati e nei soggetti in età evolutiva determina un deficit intellettivo e cognitivo», spiega il professor Mohamad Maghnie, presidente della Siedp, la società italiana di endocrinologia e diabetologia pediatrica. Certo il nostro paese non è più fermo ai livelli dell'Ottocento, quando il gozzo era drammaticamente diffuso: non a caso veniva chiamato «cretinismo endemico». Ancora oggi però la situazione rimane seria: secondo l'ultima rilevazione nazionale, il 12 per cento della popolazione ha il gozzo. Sulle cause non ci sono più dubbi, e una recente campagna di test sulle urine dei bambini ha evidenziato che l'apporto di iodio è carente in quasi tutta Italia. «Ma i dati sono solo parziali, perché mancano informazioni su intere regioni. Possiamo stimare che la metà dei bambini abbia va-

lori di iodio sotto la norma, con rischi per lo sviluppo cerebrale».

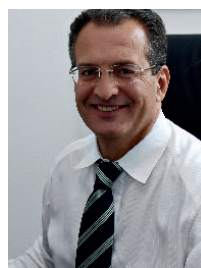
Eppure la soluzione è semplice: basta mettere la giusta quantità di sale nel piatto, superando i luoghi comuni. Come l'idea che basti respirare aria di mare per compensare un eventuale deficit. «Bisogna intervenire sulla dieta: la fonte principale sono il pesce di mare, le uova e il latte», precisa Maghnie, direttore dell'Unità Operativa di Endocrinologia del Gaslini di Genova. Contro la carenza di iodio è stato quindi lanciato dalla Siedp un progetto che mira a diffondere un'informazione corretta in tutta Italia. La rilevanza dell'iniziativa è stata ritenuta tale, da essere premiata anche dalla presidenza della Repubblica. «Finora a Roma, Torino, Pisa e Milano abbiamo condotto un'attività rivolta a 250 mila bambini di 600 scuole», sottolinea il docente.

Tre sono i fronti di sensibilizzazione: i medici, le giovani donne e gli alunni. Da Bolzano a Palermo, fino a maggio sono quindi in pro-

gramma incontri nelle scuole e negli asili nido, per spiegare il segreto del sale della vita. Il contributo migliore alla dieta viene da molluschi e crostacei, seguiti da palombo, acciughe e baccalà. Fondamentale il latte, che sia intero o scremato, fresco o a lunga conservazione. Ma va fatta attenzione al modo in cui si cucina: con l'ebollizione si perde il 58 per cento dello iodio, il 23 per cento rimane sulla griglia e il 20 se ne va nella frittura. Occhio anche a come si fa la spesa: il sale non deve essere tanto, ma è essenziale che sia iodato. Un surplus ulteriore è raccomandato poi nei momenti chiave per la formazione delle capacità intellettive, e cioè la gravidanza, l'allattamento e i primi cinque anni di crescita. In questi periodi si possono mettere in tavola, per esempio, anche patate e carote iodate. Su questo

punto, è stato esplicito anche uno studio pubblicato da Lancet: una lieve carenza di iodio può già influenzare lo sviluppo. Senza contare che la mancata prevenzione ha comportato 30 mila ricoveri, anche questi, evitabili grazie a un pizzico di sale in più. «In generale, l'utilizzo del sale iodato è fermo al cinquanta per cento. Non sappiamo neppure se le mense scolastiche e quelle degli ospedali lo usino. E questo è grave. Noi siamo dispo-

MOHAMAD MAGHNIÉ. SOPRA: LE STRUTTURE DELLA PEDIATRIA DEL GASLINI





Chi si occupa dei più piccoli?

Un'altra bocciatura. Arriva da un'indagine realizzata da AstraRicerche per conto della Fondazione Giorgio Pardi alla quale hanno partecipato 522 tra medici (ginecologi, neonatologi e pediatri) e biologi o biotecnologi, coinvolti a vario titolo in esperienze di ricerca. Il quadro che emerge è sconcertante. Solo un intervistato su tre ha effettivamente ricevuto soldi per fare ricerca. Gli altri si sono arrangiati a lavorare senza un compenso dedicato, contando - quando possibile - su altre fonti di sostentamento, come l'attività clinica. Tra i pochi pagati, uno su tre è comunque insoddisfatto dell'aiuto ricevuto, perché scarso, legato a logiche baronali, oppure erogato in modo da condizionare i risultati della ricerca. Nel complesso, molti giudicano il nostro paese troppo arretrato rispetto ad altri in termini di reddito, valorizzazione dei meriti, accesso ai finanziamenti, crescita professionale e dunque fuggono o abbandonano la ricerca. Il risultato a lungo termine è il rischio di abbassamento del livello medio dei professionisti che rimangono e di arretratezza delle cure offerte.

Valentina Murelli

nibili a collaborare con tutte le istituzioni e gli enti locali per completare il monitoraggio e promuoverne l'impiego. Ci sono ricerche che indicano come il Pil sia legato pure all'intelligenza dei cittadini», conclude Maghni: «Un motivo in più per combattere la carenza di iodio, che potrebbe provocare deficit intellettivi con ripercussioni anche sul benessere del Paese». ■

L'ambigua natura della LUCE

Dalla fotonica al teletrasporto, ai neuroni: un libro e mille eventi nell'anno dedicato

DI PIETRO GRECO

Sembrerà banale, ma il nostro futuro è la luce. Lo diceva cento anni fa o giù di lì un grande chimico italiano, Giacomo Ciamician, all'VIII Congresso Internazionale di Chimica Applicata che si tenne a New York l'11 settembre 1912. Il titolo della relazione era chiaro: La fotochimica dell'avvenire. Da leggersi anche come: l'avvenire è la fotochimica. Ci libereremo dei vincoli energetici e dell'inquinamento quando impareremo a fare come le piante: a trasformare la luce del Sole in energia. Il programma di Ciamician è più che mai attuale. Ma che il futuro sia la luce ce lo ricorda anche Piero Bianucci in un libro, "Vedere, guardare. Dal microscopio alle stelle, viaggio attraverso la luce", pubblicato dalla Utet. Oggi viviamo nell'era elettronica, ma il futuro è della fotonica. E poiché i fotoni altro non sono, per dirla con Albert Einstein "quanti di luce", ecco che il conto torna: il futuro tecnologico è la luce.

Facile a dirsi, ma difficile a farsi. E, infatti, a oltre un secolo dalla relazione di Ciamician siamo ancora lontani dall'aver imparato "come fanno le piante". Quanto alla fotonica vale l'esempio proposto da Bianucci. Quando ci facciamo un selfie non facciamo altro che utilizzare tecnologia fotonica. Ma la facciamo con un arnese del passato, il cellulare o il tablet. Insomma, il futuro è già nato ma deve ancora prendere il posto del passato.

Proprio per questo, per agganciare e rendere attuale il futuro desiderabile l'Unesco ha eletto il 2015 ad "anno della luce". È già in corso in tutto il mondo un profluvio di iniziative tese a proporre i tre grandi temi del rapporto tra scienza e luce che innervano il libro di Piero Bianucci. Il primo riguarda "la natura della luce". Per secoli ci siamo chiesti di cosa mai sia fatta. Aristotele la riteneva un accidente. Euclide una sostanza che risponde alle regole precise della geo-

metria. Ma di che sostanza si tratta? È fatta di corpuscoli, diceva Newton. No, di onde dicevano Huygens e Maxwell. Avete tutti torto e ragione, ha chiuso Einstein: ha natura ambigua, è sia corpuscolo che onda. Ed è a fondamento di un sistema di leggi che sono alla base della descrizione del mondo.

Il secondo tema parla di un'applicazione tecnologica: il teletrasporto. Ovvero una correlazione istantanea tra oggetti quantistici che si fanno beffe di uno dei postulati di Einstein: l'insuperabilità della velocità della luce. E nel 2012 l'austriaco Anton Zeilinger è riuscito a teletrasportare fotoni tra le isole di La Palma e Tenerife. La tecnologia sta dunque progredendo. Il nostro futuro è nella "luce che si fa beffe della luce"?

Il terzo tema riguarda il ruolo della luce nel mondo biologico. Perché nel modo in cui i nostri occhi interagiscono con la luce e ne riferiscono al cervello, nella visione, sono nascosti i segreti più intimi anche della nostra mente e della nostra coscienza. Non ha, forse, Giacomo Rizzolatti chiamato "neuroni specchio" quelle cellule cerebrali che vedendo ci fanno apprendere e agire nel mondo? ■

