



Consumul de sare iodată – O măsură importantă pentru sănătatea publică

24 Mai 2025

Ministerul Sănătății, în parteneriat cu Institutul Național de Sănătate Publică, reamintește populației importanța utilizării sării iodate în alimentația zilnică, ca principală măsură de prevenire a afecțiunilor cauzate de deficitul de iod.

Iodul este un micronutrient esențial pentru buna funcționare a glandei tiroide și pentru dezvoltarea normală a creierului, în special în perioada prenatală și în primii ani de viață.

Carența de iod este cunoscută în întreaga lume pentru producerea unor tulburări grave în organism și în special pentru sinteza hormonilor tiroidieni. Academicianul Constantin Parhon, medic endocrinolog spunea că „Nu există civilizație fără hormoni tiroidieni sau fără tiroidă.”

Lipsa iodului acestuia din alimentație poate duce la gusa endemică, hipotiroidism, scăderea capacității intelectuale și, în cazuri severe, retard mintal ireversibil.

Combaterea deficitului de iod se realizează prin consumul de sare iodată, metoda cea mai simplă și eficientă care aduce aportul de iod în organism. În România, în anul 1954, Profesorul Ștefan Marius-Milcu a instituit un program național de prevenție a gușii endemice și a cretinismului endemic prin iodarea universală a sării. Ulterior, OMS a recomandat ca toată sarea alimentară utilizată în gospodării pentru prelucrarea alimentelor să fie sarea iodată.

În România, iodarea universală a sării a dus la scăderea semnificativă a incidenței afecțiunilor tiroidiene cauzate de carența de iod, însă consumul constant de sare iodată rămâne esențial, mai ales în rândul copiilor și al femeilor însărcinate.

Beneficiile consumului de sare iodată includ:

- Prevenirea tulburărilor de dezvoltare intelectuală la copii;
- Funcționare normală a metabolismului prin reglarea hormonilor tiroidieni;
- Prevenirea gușii endemice și a altor tulburări legate de hipotiroidism;
- Contribuția la sănătatea mamei și a fătului în timpul sarcinii.



S-a demonstrat ca 80-90% din iodul necesar organismului provine din alimente, restul fiind adus de apa potabilă și chiar de aer în unele zone cu aerosoli de iod.

Sursele alimentare de iod sunt reprezentate de:

- sarea iodată,
- apa potabilă dacă solul conține iod.
- pește, fructe de mare, și alge marine,
- lapte, carne, ouă (dacă animalele furnizoare primesc hrană cu conținut normal în iod).

Atragem atenția asupra nivelului maxim recomandat al aportului de sare care este de până la 5 g/zi (aproximativ o linguriță de sare, 2000 mg de sodiu/zi.), consumul excesiv de sare fiind un factor de risc pentru hipertensiunea arterială.

Cu sloganul **„Ce știi despre sarea iodată? Informează-te!”** autoritățile medicale încurajează consumatorii să verifice eticheta sării cumpărate, să se asigure că aceasta este sare iodată, conform legislației în vigoare și să nu depășească limitele recomandate pentru consumul zilnic.

CE ȘTII DESPRE SAREA IODATĂ?

INFORMEAZĂ-TE!

BENEFICIILE IODULUI PENTRU ORGANISM



Are rol în sinteza hormonilor tiroidieni.



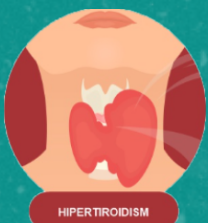
Dezvoltă și reglează activitatea normală a creierului și a sistemului nervos.

SURSE DE IOD



- sarea iodată (în condițiile unui aport maxim de 5 g/zi – aproximativ o linguriță);
- alimentele: pește, fructe de mare, ouă, lapte, carne (dacă animalele furnizoare primesc hrană cu conținut normal în iod);
- apa potabilă (dacă solul conține iod).

DEFICITUL DE IOD DUCE LA



- afecțiuni ale tiroidei;
- avort;
- scăderea capacității intelectuale;
- malformații scheletice;
- malformații musculare;
- surditate.



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