**IL SALE IODATO**

**I**

*“Q*

l Parlamento ha approvato una legge che impone la vendita del sale iodato. La norma invita inoltre i supermercati e tutti i punti vendita ad esporre una locandina per informare i consumatori. L’obbligo di mettere a disposizione il sale iodato è stato esteso anche ai ristoranti, alle mense aziendali e alla collettività

Q

*uesto sale – spiega Catherine Leclerq dell’****INRAN, Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione****- va usato a tutte le età, salvo con alcuni soggetti con problemi di tiroide. La quantità di iodio assunta con il cibo è del tutto insufficiente per coprire il fabbisogno giornaliero e non basta certo aspirare l’aria del mare per riequilibrare le dosi. Visto che il sale grezzo e quello marino contengono pochissimo iodio, il sale iodato è un ottimo sistema per prevenire malattie come il gozzo.*

uesto sale va utilizzato come l’altro e ha lo stesso gusto. Con entrambi non bisogna esagerare. L’**INRAN** ritiene opportuno ridurre del 40% l’attuale consumo di sale per prevenire le malattie cardiovascolari.