

Минздрав напоминает: йод полезен для здоровья

По данным Минздрава РФ, нехватку йода в организме испытывают в той или иной степени до 70% россиян. Так, среднестатистический москвич потребляет от 40 до 80 мкг йода в день вместо нормы в 100 мкг. В каких случаях недостаток йода становится опасным для здоровья, и как снизить риск заболеваний, «КП» узнала у вице-председателя Российской ассоциации эндокринологов Галины Мельниченко.

МЕНЬШЕ ЙОДА – НИЖЕ IQ

«Хранилищем» йода в нашем организме, а также «производителем» йодосодержащих гормонов (тироксина, трийодтиронина) является щитовидная железа. Йод регулирует обмен веществ, стимулирует работу клеток иммунной системы. За всю жизнь мы употребляем извне не более одной чайной ложки йода, но дефицит этого микроэлемента – в зависимости от уровня нехватки – способен вызывать раздражительность, быструю утомляемость, потливость, головные боли, резкое изменение веса, ухудшение памяти, проблемы с сердечно-сосудистой и дыхательной системой.

Самые заметные проявления йодного дефицита – когда в области шеи вырастает зоб (происходит увеличение щитовидной железы, причем, к старости в ней могут образоваться токсические узлы), а также – низкий интеллект (кретинизм).

– Особая группа – беременные и кормящие матери: им нужно почти в два раза больше йода, чем обычному взрослому человеку, – поясняет **вице-председатель Российской ассоциации эндокринологов, директор института клинической эндокринологии ФГБУ «Эндокринологический научный центр» Минздрава России Галина Мельниченко.** – Нехватка йода провоцирует выкидыши, мертворождения, возрастает риск, что ребенок родится с отклонениями. У плода до 16 недели нет своей щитовидной железы, зато буквально с первых дней жизни эмбриону необходим мамин гормон – тироксин. В противном случае могут возникнуть проблемы с развитием зрения, слуха. Тяжелый йододефицит чреват умственной отсталостью малыша. Хотя даже легкая степень нехватки йода приводит к тому, что уровень IQ ребенка будет на 10 - 15 пунктов ниже, чем у сверстников из благополучных в плане йода регионов. Чаще всего речь идет об IQ ниже 100, рассеянности, дефиците внимания, заторможенности – таким образом, недополученный йод может сыграть плохую шутку с будущей успеваемостью ребенка в школе и вообще с его успешностью.

СКОЛЬКО ВАМ ЙОДА?

На 90% наш организм получает йод из пищевых продуктов, остальные 10% поступают с водой и воздухом. Больше всего повезло жителям приморских регионов, ведь там и вода, и почва, и растения богаты йодом. Вдобавок им легче разнообразить свое питание морепродуктами. Кальмары, мидии, крабы, морская капуста – все это насыщает организм необходимым микроэлементом. Но что делать, скажем, москвичам, чтобы не подвергать свое здоровье неоправданному риску?

– Высчитывать с калькулятором количество потребляемого йода, конечно, не нужно, – успокаивает наш эксперт. – Чтобы восполнить суточную дозу йода, достаточно заменить обычную соль на йодированную. Ежедневной нормы соли – 5-7 г в день (1 чайная ложка) – достаточно и для наполнения организма йодом. Тяжелым йодным дефицитом считается потребление 20 и менее мкг йода в сутки.

Также для профилактики диетологи советуют включать в меню свеклу, морковь, картофель, капусту, салат, хурму, яблоки, виноград, сливы, гречку, пшенку, сыр, творог, молоко.

УРОКИ ИСТОРИИ

Портреты людей с зобами можно встретить в интерьерах дворцов, где жила испанская и французская знать, старинных домах швейцарских богачей. Но лишь в начале 20 века ученые стали специально определять регионы с дефицитом йода. В том числе, к зонам с наиболее тяжелой нехваткой йода эксперты отнесли Швейцарские Альпы, и именно там начали использовать для профилактики болезней йодированную соль. Средство оказалось дешевым и эффективным. Молодая Советская Россия одной из первых переняла полезный опыт.

Уже в 1927 году советские специалисты совершили ряд поездок по стране, чтобы выявить регионы с низким уровнем йода. В итоге были открыты противозобные диспансеры, в рацион рабочих и колхозников вводили йодированную соль, детям дополнительно давали препараты йодида калия. К началу 50-х годов серьезный йододефицит удалось ликвидировать.

Сейчас в 113 странах действуют законы о профилактике йододефицита с помощью йодированной соли. Такую соль используют в пищевой промышленности, кафе и ресторанах. В ряде стран она даже вытеснила обычную соль на прилавках магазинов. А простую соль начали продавать в аптеках, поскольку в некоторых ситуациях пациентам назначают безйодную диету (например, при лечении радиоактивным йодом после операций из-за рака щитовидки). В России пока аналогичных законов нет, поэтому йодированную соль потребители покупают, руководствуясь собственными познаниями и предпочтениями.

В 2010 году президентом РФ утверждена **Доктрина продовольственной безопасности**, которая предусматривает производство пищевых продуктов массового потребления, обогащенных витаминами, йодом и другими минеральными веществами. Благодаря этому привычные продукты могли бы стать помощниками в борьбе с дефицитом важных веществ. Так, 200-300 г хлеба, выпеченного с йодированной солью, закрывают около 50% суточной потребности организма взрослого человека в йоде.

Планируется, что к 2020 году доля обогащенных продуктов достигнет 40 - 50% от общего объема производства. Но пока подобные установки носят добровольный характер для рынка, поэтому в реальности цифры не самые радужные. Несмотря на рекомендации Роспотребнадзора, только 14% предприятий выпускают обогащенные пищевые продукты. По хлебу и хлебобулочным изделиям объем обогащенной продукции составляет 6,4%, по «молочке» – 3,1%, по напиткам – 8,1%.

ЦИФРЫ И ФАКТЫ

По данным Государственного доклада «О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения в Российской Федерации в 2012 году» более 50% субъектов РФ являются йододефицитными.

Более 60% россиян проживают в регионах с природно-обусловленным дефицитом йода. К зонам риска относятся: Ингушетия, Дагестан, Кабардино-Балкария, Карачаево-Черкессия, Чечня, Ненецкий автономный округ, Астраханская область, Республики Адыгея, Тыва, Иркутская область, Республики Алтай и Бурятия, Алтайский край, Кемеровская, Томская, Амурская, Ульяновская области, Чувашская Республика, Саратовская, Брянская, Орловская, Владимирская, Ивановская области и др.

Ежегодно из-за дефицита йода специализированная эндокринологическая помощь нужна более 1,5 млн взрослых россиян и 650 тыс. детей с заболеваниями щитовидной железы.