

## За ваш IQ ответит йод

По данным Национального медицинского исследовательского центра эндокринологии Минздрава РФ, растет частота случаев тяжелой умственной отсталости (кретинизма). По приблизительным расчетам число россиян с умственной отсталостью может достигать 1,5 млн. Причина – дефицит йода в рационе россиян.

Эпидемиологические исследования показывают, что дефицит йода в той или иной степени наблюдается во всех регионах страны. Не исключение – приморье, где населения в силу дороговизны морепродуктов, предпочитает питаться макаронами с картошкой, как и на остальной территории страны. Дефицит йода в рационе беременных и кормящих матерей приводит к тому, что этого элемента не хватает в организме ребенка. Йод играет важную роль для нормального функционирования щитовидной железы. Более 80% всего йода, присутствующего в организме, находится в ней, а синтезируемые ею гормоны более чем на 65 % состоят из йода. Гормоны щитовидной железы играют ключевую роль во всех видах обмена и необходимы для нормального развития нервной системы, особенно в период внутриутробного развития и возрасте до 3 лет. «Какую бы гениальную наследственность ни получил ребенок от своих родителей, при недостатке гормонов щитовидной железы она не будет реализована — произойдет задержка психического развития», – объясняет Екатерина Трошина, профессор, замдиректора Института клинической эндокринологии. Хуже всего то, что изменения, которые произошли в нервной системе из-за нехватки йода, во внутриутробном периоде и в младенчестве являются необратимыми. Хорошая новость, что все нарушения в организме и заболевания, связанные с йододефицитом, можно предотвратить.

Сегодня в мире 113 странам удалось полностью ликвидировать дефицит йода. Это позволило им снизить частоту случаев тяжелой умственной отсталости и связанной с ней инвалидности, распространенность заболеваний щитовидной железы у населения и повысить общий уровень IQ граждан. По данным исследований, интеллектуальный коэффициент детей, проживающих в регионах, где нет йододефицита, при прочих равных условиях на 10-15 баллов выше, чем у тех, кто живет в условиях дефицита.

В России, как отмечает депутат Госдумы Николай Герасименко, заболевания щитовидной железы, обусловленные дефицитом йода, опережают сахарный диабет. На лечение таких пациентов и их социальную реабилитацию из госбюджета выделяется более 275 млрд рублей. Дешевле было бы принять закон об обязательном йодировании соли, проект которого уже разработал Минздрав. «В России он тоже должен быть», – считает депутат Герасименко.