LA DIETA CHE RIMETTE IN RIGA LA TIROIDE

Il menu va costruito su misura. In base al problema da risolvere. E alle tue caratteristiche fisiche e psicologiche. Come spiega un libro appena uscito

di **Angela Altomare**

Sono circa 6 milioni gli italiani, soprattutti donne, che hanno problemi di tiroide. Ma i numeri potrebbero essere molto più alti. Molte persone non sanno che stanchezza, sovrappeso, battito accelerato e altro ancora potrebbero dipendere dal cattivo funzionamento di questa ghiandola endocrina situata nel collo. Chi ha uno o più di questi disturbi è meglio che ne parli al proprio medico: sarà lui a consigliare gli esami giusti (spesso basta un semplice prelievo del sangue) per capire se a scatenare i sintomi è, per esempio, un ipo o un ipertiroidismo. «Quanto alle cure, l'alimentazione può fare miracoli», assicura la dottoressa Serena Missori, endocrinologa e nutrizionista a Roma, che sa benissimo, per esperienza personale, cosa significhi convivere con una tiroide "mal funzionante" e come sia difficile rimetterla in riga puntando esclusivamente sui farmaci. Insieme ad Alessandro Gelli, ricercatore scientifico che da anni usa i cibi come terapia, ha scritto *La dieta della tiroide* (vedi box nelle pagine successive). I due esperti suggeriscono un piano articolato, fatto di menu mirati (oltre che di uso di integratori e tecniche di gestione dello stress) per curare una ghiandola che funziona poco, troppo o che è infiammata. Con l'aiuto della dottoressa Missori facciamo il punto sulla nutrizione, che va personalizzata pensando sia al disturbo da tenere sotto controllo, sia alle caratteristiche fisiche e psicologiche di ciascuno di noi. «L'obiettivo è favorire il riequilibrio dei meccanismi biochimici e fisiologici alterati, in modo da permettere al corpo di "ripararsi" da solo, per quanto possibile», afferma Serena Missori. In che modo? «Portando in tavola gli alimenti che contengono i micronutrienti indispensabili per la sintesi (o la trasformazione) ottimale degli ormoni tiroidei, come la tirosina (un aminoacido), lo iodio, il selenio, lo zinco, la vitamina A, il ferro. Senza dimenticare quelli ricchi di vitamine D e del gruppo B, che servono per regolare il metabolismo, e di grassi sani, che spengono l'infiammazione dell'organismo, una delle cause principali del cattivo funzionamento tiroideo», dice l'esperta.

A TAVOLA DEVI EVITARE I CIBI CHE FAVORISCONO L'INFIAMMAZIONE. COME FRUMENTO, KAMUT, SOIA, LATTE, YOGURT E FORMAGGI.

I CIBI SÌ

Tra gli alimenti da prediligere ci sono i cereali senza glutine (riso, miglio, sorgo, teff...), gli pseudo-cereali (grano saraceno, quinoa, amaranto), i tuberi e le radici tuberose (batate, ravanelli, sedano rapa, barbabietola rossa), uova e carne biologiche (agnello, maiale, pollo, manzo, tacchino), affettati senza l'aggiunta di nitrati, nitriti, lattosio e proteine del latte. Si può mangiare il pesce fresco o surgelato escludendo sempre lo spada (che potrebbe essere contaminato dal mercurio) e la tilapia e il pangasio (perché sopravvivono anche nelle acque molto inquinate e sono poveri di grassi buoni Omega 3) e limitandosi, in caso di ipertiroidismo, a non più di 2 porzioni alla settimana di pesce di mare, molluschi e alghe. Tutte le spezie e le erbe aromatiche (origano, timo, semi di finocchio, salvia, rosmarino) possono essere usate sempre. Verdure, ortaggi e frutta vanno scelti tra quelli di stagione e a chilometro zero. Ok ad asparagi, finocchi, lattuga, spinaci e a tutti i tipi di cavolo, purché cotti. Sì poi ad albicocche, banane, fragole, kiwi, pompelmo, mirtilli, nespole, pere, pesche, sempre preferibilmente biologici: «Non contengono residui di pesticidi e fitofarmaci, che sono dannosi per la salute in generale e per la tiroide in particolare. Alcuni (definiti per questo interferenti endocrini) possono infatti alterarne il funzionamento», spiega la dottoressa Serena Missori. «Nel caso in cui non si acquistino prodotti bio, per rimuovere le sostanze chimiche e le cere eventualmente presenti consiglio di utilizzare sapone di Marsiglia e bicarbonato di sodio».

I CIBI NO

«Durante la "terapia", che deve durare almeno 4 settimane, vanno evitati tutti gli alimenti che favoriscono l'infiammazione», afferma l'endocrinologa e nutrizionista. «Per primi quelli che contengono il glutine: frumento, segale, orzo, kamut, farro, spelta, triticale, monococco e tutti i prodotti "derivati", come pasta, pane, pizza, cracker, biscotti (la presenza di questa proteina è sempre segnalata in grassetto nella lista degli ingredienti). Va poi escluso il latte di origine animale. Occhio quindi a burro, yogurt, formaggi, gelati, dolci (anche in questo caso è fondamentale controllare con attenzione le informazioni riportate sull'etichetta dei prodotti confezionati). Il motivo di queste esclusioni? «Secondo diversi studi la caseina, così come il glutine, è responsabile del "mimetismo molecolare": un meccanismo che spinge gli anticorpi prodotti dal sistema immunitario ad attaccare non i nemici esterni ma i propri organi, compresa la tiroide», chiarisce l'esperta. Tra gli alimenti da limitare ci sono i vegetali (pomodoro, melanzane, peperoni, peperoncino fresco) appartenenti alla famiglia delle solanacee. «Sono ricche di saponine, sostanze che possono contribuire a sviluppare la permeabilità intestinale (malattia autoimmune) e ad alterare l'equilibrio della flora batterica intestinale che, stando a ricerche recenti, è responsabile dei problemi della tiroide», afferma l'esperta. Vanno infine ridotti i legumi e gli altri "ingredienti" che possono irritare l'intestino. «Tutti i cibi citati possono essere reintrodotti gradualmente, uno alla volta, al termine della quarta settimana di dieta», rassicura la dottoressa Missori. Ma adesso gira pagina e scopri, nel dettaglio, come organizzare il menu giusto per te. →

FOX HARVARD-THELUCENSINGPROJECT

Prenditi cura dell'intestino

Forse ti sembrerà strano, ma il buon funzionamento della tiroide dipende anche dall'intestino. «Quando è infiammato, infatti, quest'organo dell'apparato digerente assorbe male i nutrienti e produce più tossine, che entrano nel circolo sanguigno alterando l'equilibrio dei nostri ormoni (compresi quelli tiroidei)», spiega la dottoressa Serena Missori. «Per mantenere l'intestino sempre efficiente, a tavola limita gli zuccheri semplici, bevi tanta acqua e consuma vegetali ricchi di fibre», consiglia la nostra esperta. «Diversi studi hanno infatti dimostrato che la permeabilità intestinale, dovuta a un'alterazione della struttura delle giunzioni tra le cellule, può favorire la produzione di anticorpi che aggrediscono la tiroide».

Consulta gratis il nostro esperto

DOTT.SSA SERENA MISSORI

Endocrinologa e nutrizionista a Roma

Tel. 02-70300159
27 aprile
ore 13.30-14.30

RIDUCI LO STRESS

Ritmi frenetici, eventi stressanti (come un lutto o una difficoltà sul lavoro o nella vita privata) e scarso riposo possono mandare in tilt la tiroide e comprometterne la funzionalità. «Quando ci sentiamo sotto pressione, ansiose o angosciate, il nostro organismo produce più cortisolo. Questa sostanza (non a caso definita ormone dello stress) frena il lavoro della tiroide con conseguenze immediate sul metabolismo, che rallenta di pari passo», spiega la dottoressa Serena Missori. Insomma: maggiore è il livello di stress, meno la tiroide funziona e più si ingrassa. La soluzione ideale? «Imparare a gestire la tensione emotiva con tecniche di rilassamento», risponde la nostra esperta. «Così la sintesi del cortisolo diminuisce e la tiroide torna a lavorare senza problemi, a tutto vantaggio anche della linea».

La dieta

SCOPRI IL MENU GIUSTO PER TE

In quale biotipo ti riconosci di più? «Capirlo è fondamentale per sapere quale menu seguire. E quando (e in quali quantità) portare in tavola i vari nutrienti che, consumati nel momento giusto della giornata, veicolano un'informazione corretta al corpo e lo aiutano ad autoripararsi», spiega la dottoressa Missori. Leggi dunque le descrizioni seguenti e poi adotta il menu su misura per te.

↘**Cerebrale:** ha viso triangolare, tempie ampie, pelle tendenzialmente secca e disidratata, muscolatura sempre contratta, ossatura sottile, temperamento iperattivo, ipersensibilità psichica, acutezza e nervosismo, sindrome del primo della classe. Soffre spesso di cefalea tensiva, colite nervosa, gastrite.

TIPO CEREBRALE

I carboidrati (cereali senza glutine, pseudo-cereali, granaglie, frutta, tuberi e radici tuberose) devono essere sempre presenti nei pasti principali (colazione, pranzo e cena) mentre a metà mattina e a metà pomeriggio il loro consumo è facoltativo. La "dose" va aumentata (mangiandoli sempre come snack) se la tua tiroide funziona troppo.

Ipotiroidismo e tiroidite (C 150-200 g, G 80-100 g, P 0,8-1,2 g per kg di peso corporeo)

COLAZIONE	SNACK	PRANZO	SNACK	CENA
C+P+G Pancake con farina di quinoa, uova e olio evo	**(C)+G** Banana (facoltativa) + 3 noci	**C+P+V+G** Salmone al forno + broccoletti saltati in padella con aglio, olio e peperoncino + pane di grano saraceno	**(C)+G+P** (Galletta di mais) con crema di mandorle + latte di mandorle	**C+P+V+G** Insalata di grano saraceno, petto di pollo a dadini e verdure crude, condita con olio evo

Ipertiroidismo (C 180-250 g, G 80-100 g, P 0,8-1,2 g per kg di peso corporeo)

COLAZIONE	SNACK	PRANZO	SNACK	CENA
C+P+G Pancake con farina di quinoa, uova e olio evo	**C+G** Banana + 3 noci	**C+P+V+G** Salmone al forno + broccoletti saltati in padella con aglio, olio e peperoncino + pane di grano saraceno	**C+G+P** (Galletta di mais) con crema di mandorle + latte di mandorle	**C+P+V+G** Insalata di grano saraceno, petto di pollo a dadini e verdure crude, condita con olio evo

TIPO LINFATICO

In caso di ipotiroidismo e tiroidite i carboidrati vanno consumati solo a colazione (e non obbligatoriamente). Per la cura dell'ipertiroidismo, invece, vanno portati in tavola sempre a colazione e a giorni alterni a cena. Alla sera, inoltre, la porzione va dimezzata rispetto a quella che mangi abitualmente.

Ipotiroidismo e tiroidite (C 20-50 g, G meno di 30 g, P 0,8-1,2 g per kg di peso corporeo)

COLAZIONE	SNACK	PRANZO	SNACK	CENA
(C)+P+V+G (Fiocchi d'avena) + yogurt vegetale (non di soia) + pomodorini con olio evo	**V+G** Carote e finocchi in pinzimonio	**P+V+G** Insalata mista + 1 uovo + olio evo	**V+G** Sedano e cetriolo con guacamole	**P+V+G** Petto di tacchino + spinaci ripassati in padella con olio evo

Ipertiroidismo (C 50-70 g, G meno di 30 g, P 0,8-1,2 g per kg di peso corporeo)

COLAZIONE	SNACK	PRANZO	SNACK	CENA
C+P+V+G Fiocchi d'avena + yogurt vegetale (non di soia) + pomodorini con olio evo	**V+G** Carote e finocchi in pinzimonio	**P+V+G** Insalata mista + 1 uovo + olio evo	**V+G** Sedano e cetriolo con guacamole	**1/2 C*+P+V+G** Pane di grano saraceno (1/2 porz. a giorni alterni) + petto di tacchino + spinaci ripassati in padella

↘**Bilioso:** ha viso ovale, zigomi pronunciati, collo magro, muscolatura e ossatura medie, pelle tonica, idratata ed elastica, acutezza mentale senza essere iperattivo in modo inconcludente, forza fisica e resistenza. Può soffrire di insonnia e tendere all'aumento di peso.

↘**Sanguigno:** ha il viso quadrato o a parallelepipedo, torace importante, muscolatura e ossatura robuste. Può essere molto buono, mite e accondiscendente, ma essere incline alla depressione e alle abbuffate consolatorie, o essere collerico, autoritario, aggressivo. In entrambi i casi accumula il grasso sull'addome.

↘**Linfatico:** ha viso a trapezio, mandibola pronunciata, collo largo, adipe molliccio a causa della ritenzione idrica. È flemmatico, pigro, piagnucoloso e vittimista.

PER SAPERNE DI PIU'
Nelle 416 pagine del libro trovi come scoprire a quale biotipo appartieni, i piani alimentari da seguire in base al tuo problema e tante ricette facili da preparare (LSWR Edizioni, 19,90 €).

***=** a giorni alterni. **C=** cereali senza glutine, pseudocereali, granaglie, frutta, tuberi e radici. **(C)=** i carboidrati sono facoltativi. **P=** proteine di qualità. **G=** grassi sani (del pesce, dell'olio evo, della frutta secca, del cioccolato nero). **V=** verdure e ortaggi.

TIPO BILIOSO

I carboidrati sono consentiti a giorni alterni a colazione e a pranzo, e sempre a cena (per favorire il sonno) se il tuo problema è l'ipotiroidismo o la tiroidite. In caso di ipertiroidismo, invece, possono essere mangiati tutti i giorni anche a colazione e a pranzo. Come spuntino sono facoltativi, qualunque disturbo tu abbia.

Ipotiroidismo e tiroidite (C 150-200 g, G 40-50 g, P 0,8-1,2 g per kg di peso corporeo)

COLAZIONE	SNACK	PRANZO	SNACK	CENA
C*+P+G Fiocchi di riso (a giorni alterni) + yogurt di riso + cioccolato extra fondente	**(C)+G** Mela rossa (facoltativa) + 1 manciata di mandorle	**C*+P+V+G** Pane di grano saraceno (a giorni alterni) + trota + fagiolini ripassati in padella con olio evo	**(C)+G+P** Pompelmo (facoltativo) + anacardi + uovo sodo	**C+P+V+G** Crema di sedano rapa e carote, petto di pollo, lattuga con olio evo + pane di grano saraceno

Ipertiroidismo (C 150-250 g, G 40-50 g, P 0,8-1,2 g per kg di peso corporeo)

COLAZIONE	SNACK	PRANZO	SNACK	CENA
C+P+G Fiocchi di riso + yogurt di riso + cioccolato extra fondente	**(C)+G** Mela rossa (facoltativa) + 1 manciata di mandorle	**C+P+V+G** Pane di grano saraceno + trota + fagiolini ripassati in padella con olio evo	**(C)+G+P** Pompelmo (facoltativo) + anacardi + uovo sodo	**C+P+V+G** Crema di sedano rapa e carote + petto di pollo+ lattuga con olio evo + pane di grano saraceno

TIPO SANGUIGNO

Sì ai carboidrati a colazione (sempre) e a cena (a giorni alterni dimezzando la porzione abituale) se sei ipotiroidea o hai la tiroidite. In caso di ipertiroidismo, invece, puoi consumarli tutti i giorni sia a colazione sia a cena (rispettando la mezza porzione). Agli spuntini non sono mai obbligatori.

Ipotiroidismo e tiroidite (C 50-100 g, G 30-40 g, P 0,8-1,2 g per kg di peso corporeo)

COLAZIONE	SNACK	PRANZO	SNACK	CENA
C+P+G Mela rossa + salmone selvatico affumicato + 1/2 avocado	**(C)+V+G** (Galletta di riso) + smoothie di cetriolo e crema di mandorle	**P+V+G** Yogurt vegetale (non di soia) con mix di verdure crude e 3 nocciole	**(C)+V+G** (Galletta di mais) + finocchi con guacamole	**1/2 C*+P+V+G** Batata (1/2 porz. a giorni alterni) + 1 uovo + cicoria ripassata in padella con olio evo e peperoncino

Ipertiroidismo (C 100-150 g , G 30-40 g, P 0,8-1,2 g per kg di peso corporeo)

COLAZIONE	SNACK	PRANZO	SNACK	CENA
C+P+G Mela rossa + salmone selvatico affumicato + 1/2 avocado	**(C)+V+G** (Galletta di riso) + smoothie di cetriolo e crema di mandorle	**P+V+G** Yogurt vegetale (non di soia) con mix di verdure crude e 3 nocciole	**(C)+V+G** (Galletta di mais) + finocchi con guacamole	**1/2 C+P+V+G** Batata (1/2 porz. a giorni alterni) + 1 uovo + cicoria ripassata in padella con olio evo e peperoncino