

Disfunzioni alla tiroide

Ecco come contrastarle



Intervista a Serena Missori, specialista in Endocrinologia e Diabetologia, presidente dell'Accademia Italiana di Nutrizione e Medicina Antiagrin e autrice del libro "La Dieta della Tiroide"



di Paola Mariano

Sei milioni di italiani, per la maggior parte donne, hanno problemi di tiroide. Ipotiroidismo, ipertiroidismo, tiroidite autoimmune di Hashimoto o Morbo di Graves, noduli, gozzo sono le problematiche più frequenti, spesso associate a problemi di peso, disturbi intestinali, stress cronico.

Caratterizzate da sintomi spesso aspecifici (irritabilità, stanchezza, apatia, difficoltà di controllo del peso), ma anche impor-

Irritabilità, stanchezza, apatia, difficoltà di controllo del peso, i sintomi più frequenti della malattia

tanti come problemi di fertilità e rischio di aborti spontanei, le disfunzioni tiroidee non sempre trovano una soluzione adeguata nella terapia farmacologica. Eppure, si può passare da uno stato di salute insoddisfacente (anche quando gli esami del sangue sono nella norma) a uno migliore, attraverso cambiamenti degli stili di vita, della dieta, e anche attraverso la riduzione delle tossine e degli inquinanti, limitando l'infiammazione legata al cibo e imparando a gestire lo stress. AZ Salute ne ha parlato con Serena Missori, specialista in Endocrinologia

e Diabetologia e autrice del libro "La dieta della tiroide"

I farmaci spesso non bastano a cancellare i sintomi della disfunzione tiroidea, anche se a livello ormonale riescono a riportare i valori

nella norma?

"A mio avviso, nonostante le linee guida attualmente in vigore, non si possono risolvere i problemi tiroidei solo con la terapia sostitutiva, senza considerare ogni paziente nella sua unicità. Molte persone affette da ipotiroidismo, tiroidite autoimmune, ipertiroidismo, noduli, non riescono a risolvere i loro sintomi con la sola terapia sostitutiva".

Per garantire un buon funzionamento della ghiandola a cosa dobbiamo prestare atten-



Serena Missori

zione?

Sonno, stress e alimentazione sono tasselli fondamentali del puzzle delle malattie tiroidee. I disturbi del sonno favoriscono l'aumento dell'attività delle ghiandole surrenali, con maggiore produzione di adrenalina e noradrenalina e di cortisolo, l'ormone dello stress. L'eccessiva produzione di cortisolo, soprattutto notturna, fa innescare una resistenza agli ormoni tiroidei e uno squilibrio di tali ormoni, fenomeno che, nel tempo, si può tradurre in disfunzione tiroidea da mancanza di sonno. Importante quindi imparare tecniche rapide per favorire il rilassamento, il sonno riposante e rigenerante. Inoltre, una condizione di stress cronico, con produzione eccessiva e costante di cortisolo, può portare a una forma di esaurimento delle ghiandole surrenali che si manifesta con stanchezza, astenia, depressione, demoti-

Da prediligere il pesce che contiene iodio: sardine, acciughe, gamberi, merluzzo ma anche uova e pistacchi

vazione.

L'alimentazione?

“È fondamentale per la produzione degli ormoni tiroidei. Esistono alimenti che la contrastano e quelli che la favoriscono e la ottimizzano. Non tenerne conto fa sì che il problema tiroide non venga affrontato totalmente. Ad esempio, è importante garantire il corretto apporto di Iodio giornaliero mediante l'alimentazione così come di selenio, zinco, tirosina, ferro. Questi, insieme a vitamine del gruppo B, acidi grassi essenziali, vitamine A e D, sono essen-

ziali per la produzione di ormoni tiroidei. La nostra alimentazione, ricca di alimenti raffinati, confezionati, zuccheri proinfiammatori, grassi idrogenati, è carente di questi microelementi e nutrienti”.

Quali cibi prediligere e quali evitare?

“Per l'ipotiroidismo, soia e derivati sono da evitare perché rallentano la formazione di ormoni tiroidei, le crucifere (verdure come i broccoli) vanno bene se cotte perché la cottura elimina sostanze, ad esempio, la goitrina, che deprimono la funzione tiroidea.

Da prediligere invece il pesce che contiene iodio come sardine, acciughe, gamberi, merluzzo, ma anche uova e pistacchi perché contengono selenio, come le noci



del Brasile, e tirosina.

Se si ha la tiroidite, spesso l'intestino è infiammato, quindi da evitare il glutine, le caseine, le principali proteine del latte, i legumi, la frutta oleosa. Si può optare per prodotti senza lattosio come il burro chiarificato. No ai pomodori crudi e a melanzane, peperoni e patate. Evitare questi alimenti significa ridurre l'infiammazione, il gonfiore, la permeabilità intestinale, che causa pesantezza cronica dovuta a tossine che vanno in circolo.

Attenzione al caffè che sequestra la tiroxina e va bevuto almeno

un'ora dopo l'assunzione del farmaco e all'alcol, che riduce la funzione epatica e quindi la formazione degli ormoni tiroidei attivi".

Scelte dietetiche come strategia da affiancare al trattamento farmacologico?

"Sì. Migliorano le funzioni intestinale e tiroide e quindi riducono in primis la stanchezza; dobbiamo mettere in condizione il corpo di metabolizzare la terapia sostitutiva che poi viene convertita in ormone attivo. Seguendo le accortezze riferite sopra sintomi co-

me la caduta dei capelli, la fragilità delle unghie, il calo della libido e alterazioni del ciclo in 2-4 settimane tendono a scomparire".

Oltre la dieta?

"Occorre ridurre e gestire lo stress. Sì a tecniche di respirazione che siano di facile esecuzione e si possano fare in qualunque momento, piccole strategie da mettere in atto, ad esempio, fare dieci respiri o esercizi di rilassamento quando, alla guida, siamo fermi a un semaforo o quando stiamo aspettando qualcuno.

CHE COS'È LA TIROIDE

È la più grande ghiandola endocrina del corpo umano ed è situata nel collo. Ha un peso intorno ai 20 grammi nell'adulto, che corrisponde a circa un quinto di un hamburger da 100 grammi. Produce due tipologie di ormoni: gli ormoni tiroidei e la calcitonina. Quest'ultima, si occupa del metabolismo del Calcio. Il lavoro che le viene richiesto è dinamico e veloce: estremamente attiva nei giorni frenetici, tende a rilassarsi allorché siamo in uno stato di quiete. Con le fluttuazioni del ciclo, la menopausa, la gravidanza, il post partum, l'andropausa, lo stress, l'assunzione di alimenti che infiammano, è costretta a svolgere un superlavoro e, non sempre, se le condizioni non sono favorevoli, riesce a farlo.