

ALIMENTAZIONE

SALUTE DELLA TIROIDE? OCCHIO ALL'ALIMENTAZIONE



La tiroide è una ghiandola a forma di farfalla che si trova nella parte anteriore del nostro collo, tra laringe e trachea. Seppur di piccole dimensioni, la tiroide ha un ruolo fondamentale nel nostro organismo perché gli ormoni che produce, chiamati ormoni tiroidei, sono necessari per numerose funzioni di crescita e di sviluppo, come ad esempio la regolazione del metabolismo, della temperatura corporea e della forza muscolare. Una sua alterazione ha conseguenze negative e significative sulla qualità della vita.

Le cause dell'alterazione della tiroide possono essere numerose ma le più frequenti, oltre a quelle genetiche, sono l'**ipertiroidismo** e l'**ipotiroidismo**, le allergie, le malattie metaboliche, la prolungata esposizione a radiazioni. Per proteggere la salute di questa preziosa ghiandola è fondamentale seguire, oltre alle indicazioni mediche e farmacologiche del caso, una sana ed **equilibrata alimentazione**.

I sintomi delle alterazioni della tiroide: come riconoscerli

Ipertiroidismo

L'eccesso di ormoni tiroidei è responsabile dell'**ipertiroidismo**, che si caratterizza per un'accelerazione dei processi metabolici. I sintomi che si possono manifestare sono sensibile dimagrimento nel 55-85% dei casi intolleranza al caldo, cardiopalmo, tremori e irritabilità. L'identificazione di questi sintomi consente una diagnosi precoce e un trattamento efficace. La terapia, infatti, dipende dalla causa dell'ipertiroidismo, dall'età del paziente e dalla gravità dei sintomi.

Ipotiroidismo

La produzione insufficiente di ormoni tiroidei è responsabile dell'**ipotiroidismo**, caratterizzato da un rallentamento dei processi metabolici, causa dell'aumento di peso all'incirca nel 57% dei casi e **ritenzione dei liquidi**. I sintomi che si possono manifestare sono intolleranza al freddo, stanchezza, peggioramento del tono dell'umore (fino alla depressione in caso di ipotiroidismo grave e che perdura da tempo), fatica a concentrarsi e

rallentamento psicomotorio. Il trattamento è farmacologico ed è una terapia sostitutiva con levotiroxina, il principale ormone tiroideo.

L'importanza di una diagnosi precoce

È importante, in presenza dei sintomi che possono essere ricondotti a uno dei due disturbi citati, rivolgersi al proprio medico e ad un endocrinologo; con un semplice esame del sangue è possibile valutare la funzionalità tiroidea e con una diagnosi precoce è possibile impostare la terapia adeguata, il cui obiettivo è ristabilire un normale stato tiroideo, con ripercussioni positive sulla qualità della vita. Sono opportuni anche esami regolari, con visita di controllo endocrinologico, affinché la terapia sia personalizzata a seconda delle esigenze effettive. Il controllo su particolari popolazioni a rischio, come i neonati e le **donne in gravidanza**, è di estrema importanza. Lo screening neonatale per l'ipotiroidismo congenito, attivo su tutto il territorio nazionale ormai da circa 30 anni, o lo screening da effettuare su donne a rischio in gravidanza (cioè con casi in famiglia di tireopatie autoimmuni o ipotiroidismo, storia di tireopatia, anticorpi antitiroidei, diabete tipo I o altre patologie autoimmuni, assunzione di farmaci ad azione antitiroidei, o provenienti da zone a carenza iodica), sono infatti fondamentali per diagnosticare e curare fasi iniziali di disfunzione tiroidea, consentendo di evitare danni nei bambini.

Il ruolo dello iodio

Lo iodio ha un ruolo importante nel funzionamento della tiroide, infatti l'introito di questo minerale va limitato nell'ipertiroidismo e invece incrementato nell'ipotiroidismo. Per ridurre il consumo di iodio occorre utilizzare sale non marino o senza iodio come quello dell'Himalaya e mangiare con moderazione tutti gli alimenti, descritti di seguito, che ne contengono grandi quantità. Lo iodio è fondamentale in tutte le fasi della vita, l'insufficienza di **iodio** ha effetti negativi perché il minerale è essenziale per la produzione degli ormoni tiroidei, i quali svolgono un ruolo determinante nelle fasi dell'accrescimento e dello sviluppo. La **gravidanza** e l'**infanzia** rappresentano le fasi in cui gli effetti della carenza possono essere più gravi poiché gli ormoni tiroidei sono indispensabili per un adeguato sviluppo del sistema nervoso centrale, che inizia durante la vita fetale e continua fino ai primi anni di vita.

Secondo i LARN (Livelli di Assunzione Raccomandata di Nutrienti della SINU) il fabbisogno giornaliero di iodio degli **adolescenti** (11-17 anni) è di **130 microgrammi** (μg), per gli **adulti 150 μg** . Per le **donne in gravidanza e allattamento** tale quantità aumenta sensibilmente, raggiungendo i **200 μg al giorno**, la stessa quantità è consigliata nella pre-gravidanza per garantire le necessità del feto.

Nella popolazione italiana si stima che mediamente l'introito di iodio sia insufficiente a tutte le età, per raggiungere i livelli raccomandati e prevenire quindi i problemi di cui sopra è necessario conoscere cosa mangiare. Conoscere il sale e gli alimenti con maggior contenuto di iodio è ovviamente utile anche a chi soffre d'ipertiroidismo, così che possa evitarli o moderarne il consumo secondo il parere del proprio medico.

Lo iodio non si respira, si mangia

L'acqua del mare è ricca di iodio. Eppure **la quantità di iodio respirata** dal mare, al contrario di quanto si pensa, è **ininfluente per nostro fabbisogno di iodio**, la cui fonte principale è rappresentata dall'alimentazione; anche con ipertiroidismo, dunque, si possono godere lunghe passeggiate in riva al mare. Il periodo trascorso al mare è piuttosto un'occasione per mangiare più iodio, o limitare il consumo dei pur buoni prodotti ittici che contengono ottime quantità di questo minerale: **pesce, crostacei, mitili**. L'alimentazione equilibrata fornisce una quantità di iodio sufficiente per raggiungere il fabbisogno perché il minerale è presente anche **nella carne, nelle uova, nel latte e nei derivati, come il Grana Padano DOP** e in quantità minori anche **nella frutta e nella verdura**.

10 alimenti da incrementare o evitare

Per prevenire le patologie legate all'accrescimento e a un cattivo funzionamento della tiroide è raccomandabile introdurre nella dieta gli alimenti che maggiormente contengono iodio, così come moderarne il consumo in caso di ipertiroidismo.

Tra questi vanno ricordati:

1. **Sale iodato** inserito nella variata ed equilibrata alimentazione al posto del sale comune, utilizzandone 5 grammi al giorno (massimo consentito per un adulto) apporta di **160 μg** di iodio.

2. **Pesce azzurro** (sgombero, cefalo, baccalà, merluzzo, sardine, ecc...): 1 porzione apporta circa **150µg** di iodio e se ne consigliano 3 porzioni alla settimana.
3. (gamberi, mazzancolle, astici, aragosta, granchi, ecc.): 1 porzione inserita nella dieta 1 volta a settimana apporta circa **120mg** di iodio.
4. : cotte a piacere, 100 grammi di vongole o cozze apportano **140 µg** di iodio, l'importante è non esagerare perché contengono anche parecchio colesterolo oltre che non essere indicate durante la gravidanza. Condire la pasta o il riso con vongole o cozze è così un buon metodo per contenerne il consumo: anche solo 20 grammi di questi alimenti apportano circa **30 µg** di iodio. Anche le **alghe marine essiccate** contengono molto iodio.
5. **Uova**: un uovo di gallina contiene circa **35µg** di iodio, si consiglia di consumare 2-3 uova a settimana, come prevede un'equilibrata alimentazione. Non di più perché sono molto ricche di colesterolo.
6. una tazza di fagioli bianchi cotti è in grado di fornire circa il 40% del fabbisogno quotidiano.
7. **Yogurt**: quello di latte intero apporta circa **78 µg** di iodio, se ne consiglia 1 vasetto al giorno.
8. : per avere un maggiore apporto di iodio è preferibile quella di vitellone (parte del muscolo senza grasso visibile) ed anche il fegato.
9. **Frutta secca a guscio**: anacardi, **noci**, pistacchi ne sono ricchi ma non bisogna esagerare perché apportano molte calorie.
10. **Mirtilli rossi**: questo frutto, tipico della stagione estiva, è particolarmente ricco di iodio.

I disturbi della tiroide richiedono una particolare attenzione alla dieta, ma anche nel caso occorra incrementare o diminuire lo iodio, occorre considerare gli altri alimenti indispensabili per la salute in quanto portatori di macro e micronutrienti come carboidrati, proteine, grassi, vitamine e minerali. Alcuni alimenti come il latte e i suoi derivati non dovrebbero essere trascurati perché fondamentali nella dieta di ogni giorno. Nel **Grana Padano DOP** per esempio vi sono sostanze essenziali come le proteine ad alto valore biologico (8-9 aminoacidi essenziali) vitamine A e gruppo B tra le quali buone quantità di B12, minerali come il calcio, il selenio e lo zinco con potere antiossidante e utili anche nelle disfunzioni tiroidee. Nell'ipertiroidismo vanno quindi valutati anche tutti i fabbisogni nutrizionali oltre alla quantità massima di iodio tollerata, per non correre il rischio di malnutrizione.

Cibi da tenere d'occhio

Ci sono invece sostanze che sono in grado di modificare l'assorbimento o l'utilizzo dello iodio (riducendone di fatto la disponibilità) e vengono pertanto definite "gozzigene": tra questi i composti organici solforati, gli ftalati, gli idrocarburi policiclici aromatici e il litio, che agiscono con meccanismi differenti. **Cavolfiori, rape e soia** sono i principali alimenti contenenti queste sostanze, tuttavia il loro consumo moderato all'interno di una dieta varia non causa il manifestarsi di una disfunzione a livello della tiroide, ma potrebbe modificare l'effetto della terapia medicinale o ormonale in presenza di distiroidismo accertato.

Altri minerali importanti

Accanto allo iodio, di grande importanza risulta essere l'apporto di altri **micronutrienti** quali **selenio, zinco e magnesio**. In particolare, il **selenio** potrebbe essere utile per la prevenzione delle disfunzioni tiroidee. Tra gli alimenti più ricchi in selenio vanno ricordati nuovamente il **pesce azzurro** (sardine fresche in primis), i **molluschi** ma anche il **fegato** (frattaglie) e a seguire **cereali**, soprattutto integrali, e **prodotti lattiero-caseari come il Grana Padano DOP**. Zinco e magnesio giocano un ruolo meno cruciale ma sono microelementi implicati in numerose funzioni nell'organismo che riguardano anche la funzione endocrina e pertanto la dieta deve garantirne il corretto fabbisogno giornaliero.

Fare movimento ed evitare alcol e fumo

Uno stile di vita corretto aiuta a mantenersi in forma e in salute, e anche la tiroide ne trae giovamento. Benché dagli studi scientifici non vengano dati certi sugli effetti dell'**attività fisica** e dell'alcol sulla funzione tiroidea, è comunque buona norma mantenersi attivi anche con una semplice camminata di 20-30 minuti al giorno e limitare il **consumo di alcol**. Alcuni dati in letteratura suggerirebbero un possibile legame tra funzione tiroidea e **fumo di sigaretta**, in particolare è noto l'effetto negativo del fumo sulle complicanze oculari dell'ipertiroidismo autoimmune o malattia di Graves-Basedow.

Integratori dimagranti e anticellulite: attenzione all'etichetta

Alcuni farmaci, integratori o prodotti di erboristeria utilizzati a fini dimagranti, in particolare come trattamento **anticellulite**, possono interferire con la funzionalità tiroidea anche in maniera grave per chi soffre di ipertiroidismo o intolleranza allo iodio. Incidono sulla tiroide tutti quei cosmetici a base di fucus, alga bruna e più in generale estratti di sali marini o alghe, o a base. Ancora più cautela dev'essere usata con creme specifiche per il trattamento anticellulite, che possono contenere tiroxina. L'attività fisica e un'alimentazione corretta ed equilibrata sono i pilastri su cui poggiare qualsiasi piano di calo ponderale.