

# Tiroide: perchè mai a un certo punto impazzisce

Autori: Dr. Alessandro **MARUGO\***  
Dr.ssa Silvia **BORNIA\*\***

\* *Endocrinologo*

\*\* *Biologa nutrizionista*

Centro Linea Nutrizione

Piazza Dunant 4 (piscine Albaro)

Tel. 010.3626841

Genova

## QUANDO ANDARE IN ALLARME?

In presenza di alcuni sintomi quali:

- \* Tachicardia
- \* Aumento e o diminuzione peso non dovuto a cambiamenti di stile di vita
- \* Aumento del colesterolo
- \* Stanchezza
- \* Ipersensibilità
- \* Cambio umore

Esaminiamo la nostra tiroide con l'aiuto di un endocrinologo

## Che cosa è la tiroide?

La tiroide è una piccola ghiandola a forma di farfalla posta immediatamente sotto il pomo di Adamo.

Questa ghiandola gioca un ruolo molto importante nel controllo del metabolismo corporeo.

È il sito di produzione degli ormoni T3 e T4, sostanze che tramite il sangue raggiungono ogni distretto del nostro organismo; se c'è una quantità sufficiente di ormoni tiroidei in circolo la ghiandola smette di produrre ormoni;

quando organismo necessita di più ormoni tiroidei la ghiandola riprende di nuovo a produrli, sotto l'azione dell'ormone ipofisario TSH.

La tiroide può produrre ormoni in eccesso (*ipertiroidismo*) costringendo l'organismo a produrre energia più velocemente del necessario, oppure in minor quantità (*ipotiroidismo*) con conseguente minor consumo energetico.

La ghiandola può inoltre sviluppare una infiammazione (tiroidite), aumentare di volume (gozzo) o sviluppare una protuberanza (nodulo).

## Che cosa è l'ipertiroidismo?

Compare quando vi sono troppi ormoni tiroidei in circolo.

I sintomi comprendono:

- \* frequenza cardiaca accelerata;
- \* nervosismo;
- \* sudorazione aumentata;
- \* debolezza muscolare;
- \* tremore alle mani;
- \* perdita di peso;
- \* gozzo;
- \* ridotto flusso mestruale;
- \* aumentata frequenza dei movimenti intestinali.

## Che cosa è l'ipotiroidismo?

L'ipotiroidismo rallenta le funzioni corporee; si manifesta quando vi è un'ascarsa quantità di ormoni tiroidei in circolo.

Le donne ne sono più frequentemente affette rispetto agli uomini.

I sintomi dell'ipotiroidismo comprendono:

- \* sensazione di rallentamento;
- \* stanchezza;
- \* sensazione di freddo;
- \* depressione, sonnolenza diurna anche dopo aver dormito tutta la notte;
- \* riduzione della frequenza cardiaca;
- \* perdita di memoria, difficoltà nella concentrazione;
- \* crampi muscolari, aumento di peso, voce roca, capelli sottili, cute secca e ruvida, abbondante flusso mestruale, infertilità, gozzo.

## Approccio nutrizionale

L'ipo e l'iper tiroidismo possono portare rispettivamente ad una diminuzione e ad un aumento di peso anche importante, pertanto oltre al supporto farmacologico medico occorre impostare anche una corretta alimentazione con l'aiuto di un nutrizionista, per il ripristino del normopeso.

Si cerca di tener conto dell'individualità della persona (età, sesso, presenza di eventuali intolleranze alimentari, situazione ormonale in atto, attività fisica) con un approccio psicologico integrato.

## Che cosa è la tiroidite?

La tiroidite è una infiammazione della ghiandola tiroidea e la causa più comu-

ne di ipotiroidismo.

Quando i pazienti con tiroidite hanno dei sintomi, questi sono di solito quelli dell'ipotiroidismo.

E' inoltre comune avere una tiroide ingrandita che può poi rimpicciolirsi col tempo.

La tiroidite più comune è la tiroidite cronica di Hashimoto, una patologia del sistema immunitario che non causa dolore.

### Cosa è il gozzo?

Il gozzo è un abnorme rigonfiamento nel collo, causato da un aumento di volume della tiroide. Può diventare molto voluminoso.

Nel mondo la causa più comune di

gozzo è la carenza di iodio, un elemento chimico che la tiroide usa per produrre i suoi ormoni.

Circa 100 milioni di persone normalmente non assumono abbastanza iodio con la dieta; il problema è oggi risolto con l'utilizzo, in cucina, di sale iodato.

### Cosa sono i noduli tiroidei?

I noduli tiroidei sono crescite di tessuto all'interno della ghiandola.

La maggior parte di questi noduli è di natura benigna, non cancerosa, e di solito non richiedono l'asportazione chirurgica.

Il carcinoma della tiroide si riscontra in un numero limitato di casi.

### QUALI ESAMI FARE?

- **esami del sangue:** dosaggio delle frazioni libere degli ormoni tiroidei FT3 (triiodotironina) e FT4 (tiroxina); dosaggio del TSH; dosaggio degli anticorpi ANTITIROIDE;
- **ecografia tiroidea:** al fine di determinare il volume della ghiandola e per escludere la presenza di noduli;
- **Agoaspirato:** per determinare la natura dei noduli;
- **Scintigrafia tiroidea:** per determinare se il nodulo è freddo o caldo.

### LA TERAPIA

Sarà il medico endocrinologo a valutare la cura più appropriata da farsi.

**LIBERI DI ESSERE IN FORMA**

**NUOVO 3S.** Shwelling Satiating Sponging coadiuvante nell'ambito di diete ipocaloriche controllate utile per favorire il conseguimento della sensazione di saziabilità e la fisiologica eliminazione di liquidi.

Modalità d'uso: si consiglia di assumere un misurino da 20 ml, 2 volte al giorno (40 ml) di prodotto diluito in un bicchiere d'acqua, preferibilmente mezz'ora prima dei pasti principali.

**NUOVO 3D.** Depurative Diarrhoeic Diuretic che grazie all'elevata concentrazione di estratti di piante può essere utile per favorire la fisiologica depurazione ed eliminazione dei liquidi dall'organismo.

Modalità d'uso: si consiglia di assumere un misurino da 20 ml, 2 volte al giorno (40 ml) di prodotto diluito in un bicchiere d'acqua, preferibilmente lontano dai pasti.

**PHYTO GARDA**  
CINESI NATURALI

PHYTOGARDA s.r.l. - Via Tiane, 23 - 37010 Pastrengo (VR)  
Tel. (+39) 045 6770222 - fax (+39) 045 6770531 - info@phytogarda.it - www.phytogarda.it