



Tiroide e dieta

La dieta

Nelle condizioni di malfunzionamento della tiroide (ipertiroidismo o ipotiroidismo) i principi dietetici da osservare sono diversi e opposti, e la dieta deve essere programmata in base allo stato generale del soggetto e in base al suo stato nutrizionale.

Dato che il carburante principale della tiroide è lo iodio, senza il quale la ghiandola non può sintetizzare gli ormoni, nell'ipotiroidismo la dieta dovrebbe essere ricca di alimenti contenenti iodio.

Alimenti consentiti e consigliati
Crostacei: aragosta, cozze
Pesce: acciughe, baccalà, merluzzo, palombo, sogliola
uova
Carne: carne di vitello o manzo
Legumi: lenticchie, piselli, fave
Verdura: funghi freschi, radicchio, spinaci

Invece, nell'ipertiroidismo:

Alimenti da evitare	Alimenti da limitare
Alcol, caffeina.	Verdura: rucola, broccoli, cavoli, cavolfiori

Si ricorda che le verdure della famiglia delle crucifere (rucola, broccoli, cavoli e cavolfiori) contengono una sostanza che sembra limitare la produzione di tiroxina, è bene consumarle con moderazione e preferibilmente crude.

Chiedi sempre una dieta personalizzata a un professionista.



COUNSELLING

Stile di vita

L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda di consumare 150 microgrammi di iodio (250 mcg per le donne in gravidanza) al giorno.

In caso di carenza di iodio nella dieta si può sostituire il sale comune da cucina con quello iodato. Ogni grammo di sale arricchito, infatti, fornisce all'organismo 30 microgrammi di iodio in più.

Attenzione però a rispettare la regola di salare i cibi a fine cottura e non all'inizio, perché alle alte temperature lo iodio tende a evaporare.

Non si può interrompere o modificare la cura e la dieta prescritte dallo specialista, senza averlo prima consultato, ricordando di avere sempre una scorta di farmaci adeguata.