



Tiroide e Dieta

Nome patologia e definizione

L'ipotiroidismo è una condizione morbosa caratterizzata da un'insufficiente azione degli ormoni tiroidei a livello tissutale che determina un rallentamento di tutti i processi metabolici. Nella maggior parte dei casi è dovuto a deficit di produzione ormonale da parte della tiroide (disfunzioni primariamente tiroidee nel 95% dei casi o ipotalamo-ipofisarie nell'1%) e solo raramente è conseguenza di un ridotto effetto degli ormoni tiroidei sui tessuti periferici.

Il termine cretinismo è usato per indicare il danno cerebrale prodotto dall'ipotiroidemia con conseguenze irreversibili, sia che tale danno si produca nella vita post-natale (cretinismo sporadico), sia nella vita endouterina per grave deficit materno associato (cretinismo endemico).

Con il termine mixedema si definisce un grave ipotiroidismo che determina infiltrazione della sostanza fondamentale del derma e di altri tessuti da parte di glicosaminoglicani, con conseguente edema generalizzato.

L'ipertiroidismo è quella condizione in cui la tiroide libera grandi quantità di ormoni tiroidei, perché funziona più del dovuto.

Linee guida

Dal ministero della salute opuscolo sullo Iodio

https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_18_3_alleg.pdf

Istituto Superiore di Sanità

OSNAMI Osservatorio Nazionale per il Monitoraggio della Iodoprofilassi in Italia

<http://www.iss.it/osnami/>

Obiettivo della dieta

Potenziare l'intake di Iodio con gli alimenti e tenere sotto controllo il peso.

Dietoterapia - principi

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



Evitare l'assunzione di alimenti che interferiscono con la funzionalità tiroidea.

Evitare sostanze stimolanti come alcol e caffeina.

Ricordare che le verdure della famiglia delle crucifere (rucola, broccoli, cavoli e cavolfiori) contengono una sostanza che sembra limitare la produzione di tiroxina, limitare i consumi.

Annotazioni

Test ematochimici di funzionalità tiroidea – VALORI NORMALI (*)	
T3 (Triiodotironina)	0,8-2 ng/ml
T4 (Tiroxina)	4,5-12 _g/dl
FT3 (Triiodotironina libera)	3-6 pg/ml
FT4 (Tiroxina libera)	0,7-2,2 ng/ml
TSH (Ormone tireotropo)	0,5-4 _U/ml
Anticorpi anti-tireoglobulina (Anti-TG)	1-50 U.I./ml
Anticorpi anti-tireoperossidasi (Anti-TPO o Anti-microsomi)	1-50 U.I./ml

* i valori qui riportati possono variare nell'unità di misura e secondo il metodo di determinazione

Frequenza pasti consigliata

Frequenza pasti consigliata: 3-5