

Settimana della tiroide: ruolo, disturbi e prevenzione

Pubblicato: Venerdì 29 Maggio 2020



In occasione della **Settimana Mondiale della Tiroide (25-31 maggio 2020)** il **Prof. Luca Persani**, Direttore della U.O. di Endocrinologia di Auxologico San Luca ha spiegato il ruolo della tiroide e l'importanza di questa ghiandola.

QUAL È IL RUOLO DELLA TIROIDE PER IL BENESSERE DELLA PERSONA?

La tiroide è una ghiandola endocrina che produce ormoni che hanno molteplici azioni fondamentali a livelli diversi del nostro organismo. È quindi intuibile come il corretto funzionamento della tiroide possa associarsi al benessere, mentre le sue alterazioni possano generare conseguenze sull'intero organismo e determinare la **comparsa di molteplici disturbi:**

- ? la stanchezza;
- ? la ridotta performance fisica e mentale;
- ? la ridotta performance mentale;
- ? un calo del desiderio sessuale

Questi disturbi sono presenti sia nelle forme di aumentata o ridotta funzione tiroidea.

La ridotta funzione (ipotiroidismo) si associa inoltre a:

- ? apatia e depressione;
- ? calo delle forze e della memoria;
- ? confusione;
- ? accumulo di peso;
- ? ritenzione idrica;

- ? aumento del colesterolo;
- ? freddolosità.

L'aumentata funzione (ipertiroidismo) determina invece

- ? palpitazioni e tachiaritmie;
- ? aumento della pressione massima;
- ? ipersudorazione e vampate di calore;
- ? insonnia, nervosismo e tremori;
- ? calo di peso nonostante l'aumento dell'appetito.

Nelle donne le disfunzioni tiroidee sono inoltre causa di alterazioni del ciclo mestruale, di disturbi dell'ovulazione e della capacità di concepire o di portare a termine la gravidanza.

QUALI ORMONI PRODUCE LA TIROIDE E A COSA SERVONO?

La tiroide produce principalmente tiroxina o T4 che rappresenta il precursore dell'ormone attivo che si chiama triiodotironina o T3. Quest'ultimo viene convertito localmente nei tessuti a partire dalla tiroxina e questa attivazione nell'ormone attivo viene effettuata dai tessuti, come il fegato, il cervello, il muscolo o il rene, secondo le necessità metaboliche del momento e dello stato di nutrizione dell'organismo.

L'ormone tiroideo svolge un ruolo fondamentale nella regolazione della crescita corporea e della maturazione del sistema nervoso centrale durante le prime fasi della vita.

In tutte le fasi della nostra vita inoltre concorre:

- ? alla regolazione del metabolismo lipidico, proteico e del consumo di calorie;
- ? nella rapidità della risposta del sistema nervoso agli stimoli esterni;
- ? nelle capacità ideative;
- ? nella regolazione della frequenza e della forza con cui batte il nostro cuore;
- ? nella regolazione del ritmo sonno-veglia;
- ? nella regolazione del nostro appetito.

PERCHÉ TIROIDE ED ENERGIA SONO COLLEGATE?

Le forme più lievi di disfunzione tiroidea si associano a un netto calo delle performance fisiche e mentali del nostro organismo.

Nell'ipotiroidismo anche lieve manca lo "sprint" o la voglia di affrontare le difficoltà della giornata e cala nettamente la resistenza agli sforzi fisici e mentali per cui uno si rende conto di non riuscire più a lavorare/correre/etc sui livelli precedenti; tutto questo può favorire uno stato simil-depressivo.

Nell'ipertiroidismo la riduzione della forza fisica si associa ad affanno respiratorio, palpitazioni, nervosismo, incapacità a concentrarsi e a prolungare l'attività fisica e mentale, nelle forme più gravi può portare ad un vero esaurimento fisico e mentale o a disturbi d'ansia anche gravi.

DISFUNZIONI DELLA TIROIDE POSSONO ESSERE LEGATE A UN SENSO DI STANCHEZZA?

Perché la carenza o l'eccesso d'ormone alterano il metabolismo a livello cellulare, riducendo nel primo caso la capacità del sistema nervoso e dei muscoli di bruciare energia; mentre nel caso dell'eccesso di T3 le cellule bruciano più calorie del necessario già a riposo generando un'eccessiva produzione di calore.

Questo aumento dell'attività metabolica è tale da portare anche a bruciare massa magra, muscolare con conseguente riduzione delle forze. Inoltre, sia ipotiroidismo, sia ipertiroidismo possono favorire l'insorgenza di una anemia che a sua volta riduce le performance dell'organismo.

DISFUNZIONI ALLA TIROIDE POSSONO INFLUIRE ANCHE SULLE PERFORMANCE INTELLETTUALI?

Sì!

L'ipotiroidismo riduce le performance ideative e di memoria e il tono dell'umore, favorendo così

insicurezza, confusione e apatia; mentre l'ipertiroidismo genera nervosismo, aumentata eccitabilità e reattività allo stress che complicate dall'insonnia possono portare a disturbi d'ansia e della personalità.

Tutto questo può quindi avere importanti ripercussioni sia nello studio che nei lavori di tipo intellettuale.

COME CAPIRE SE LA STANCHEZZA É LEGATA A PROBLEMI DELLA TIROIDE?

Il sospetto di una disfunzione tiroidea deve sorgere quando la stanchezza si associa agli altri disturbi elencati sopra, perché non è praticamente mai isolata.

Ipotiroidismo e ipertiroidismo causano un insieme di manifestazioni che il medico deve essere in grado di rilevare con domande apposite o con l'esame obiettivo. I sospetti di una disfunzione sono ovviamente avvalorati se durante la visita viene rilevata la presenza di un ingrossamento della ghiandola (gozzo o noduli tiroidei) o se esiste una familiarità per malattie della tiroide.

Le malattie tiroidee inoltre sono frequentemente di origine autoimmune e possono associarsi ad altri disordini di questo tipo.

Come altre malattie autoimmuni, anche le malattie tiroidee **sono 8 volte più frequenti nel sesso femminile.**

Pertanto, quando un insieme di questi fattori fanno sorgere il sospetto, il medico consiglierà la valutazione della funzione tiroidea chiedendo inizialmente la misurazione di un parametro su sangue che si chiama **TSH** (o ormone tireostimolante).

Il sospetto viene avvalorato in caso che il TSH sia sotto o sopra i livelli circolanti della norma.

Se **il TSH è basso** viene confermato il sospetto di un ipertiroidismo, **mentre se il TSH è alto** verrà confermato quello di un ipotiroidismo. Tale dato va poi confermato con ulteriori accertamenti ematochimici e con l'ecografia tiroidea.

L'ALIMENTAZIONE PER UNA TIROIDE SANA? PER ESSERE PIENI DI ENERGIA?

Il funzionamento corretto della tiroide richiede un adeguato apporto di iodio con la dieta.

Pertanto, è fondamentale una dieta variata, che contenga pesci e altri prodotti di origine marina (crostacei, molluschi) che sono arricchiti in iodio.

Fondamentale è inoltre l'utilizzo in giusta quantità del sale iodato, né troppo né troppo poco.

Il rispetto di questi accorgimenti è particolarmente importante nelle fasi della vita in cui la tiroide deve funzionare a livelli superiori, come nell'infanzia e adolescenza, durante la gravidanza e l'allattamento.

Le alghe, come quelle contenute nel sushi o in alcuni integratori, dovrebbero invece essere consumate con moderazione ed evitate nei pazienti con ipertiroidismo.

Alimenti ricchi in selenio o anti-ossidanti possono inoltre proteggere e conservare il funzionamento della nostra tiroide.

Sono invece eccessivi i timori legati al consumo di cavoli, broccoli o soja.

Fortunatamente, solo consumi di grosse quantità, quotidiani e quasi esclusivi di questi alimenti potrebbero avere effetti negativi sul funzionamento tiroideo.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it