

di Antonio De Palma

Medico di medicina naturale e psicoterapeuta
ex dirigente medico pediatra ASL RME

Quando la tiroide batte la fiacca

*Una ghiandola che domina sul nostro metabolismo
e le nostre energie. L'ipotiroidismo:
i sintomi, le cause e la cura.*



Ci sentiamo fiacchi? Può essere la tiroide. Questa meravigliosa ghiandola si trova nella parte anteriore del collo e governa tra le altre cose il nostro metabolismo e dunque la riserva energetica. Secerne almeno cinque ormoni: la calcitonina che controlla la fissazione del calcio nelle ossa e quattro ormoni che lavorano appunto sul metabolismo. Questi sono il T1, T2, T3, T4. Tutti si formano dall'unione dell'aminoacido tirosina con uno, due, tre o quattro atomi di iodio nell'ordine citato (l'enzima TPO è responsabile di tale unione). Il più famoso dei quattro "moschettieri" è il T4 chiamato anche tiroxina, costituente principale di quasi tutti i farmaci adoperati per la terapia della ghiandola. Va detto però che l'ormone attivo è solo il T3 che deriva dal T4 in seguito alla perdita da parte di quest'ultimo di un atomo di iodio (grazie all'azione dell'enzima deiodinasi contenente selenio). Il T2 agisce attivando il metabolismo dei grassi (utile perciò per il dimagrimento).

Quali sono i sintomi più comuni dell'ipotiroidismo (la diminuzione del metabolismo tiroideo)?

Sicuramente la sensazione di essere fiacchi, come avevamo detto, sino alla letargia, assieme ad altri possibili sintomi associati (stitichezza, dentizione ritardata, estremità fredde, infezioni ricorrenti soprattutto respiratorie, ipoglicemia, dermatiti, pelle pallida e secca, valgismo, scoliosi, palpitazioni, arteriosclerosi, ipercolesterolemia, invecchiamento precoce, depositi di grasso, capelli sfibrati e tanti altri).

Addirittura si possono avere sintomi paradossi, cioè ci aspetteremmo il contrario per fare diagnosi di ipotiroidismo (ad es. iperattività, calorosità). In tali pazienti però la temperatura basale è bassa, costituendo quest'ultimo sempre un segnale di ipotiroidismo.

All'inizio della patologia, infatti, la ghiandola reagisce spesso aumentando la sua attività alla ricerca di una compensazione, per poi dare i segni veri e propri dell'esaurimento funzionale.

Veniamo alle cause di questa patologia. Nell'ipotiroidismo primario, le cause sono inerenti alla ghiandola stessa che può aver subito dei danni per attacchi infettivi da parte dei virus della mononucleosi, della rosolia, etc., ma anche da parte dei micoplasmi, visto spesso i casi di guarigione ex adjuvantibus col metronidazolo che li distrugge. Anche l'uso di farmaci antitiroidei (impiegati nell'ipertiroidismo), antiaritmici, litio, barbiturici e persino l'impen-sabile aspirina che può abbassare il TSH, possono causare danni alla tiroide e così anche per l'uso di iodio radioattivo in ambito medico o per inquinamento nucleare; per traumi locali (colpo di frusta); per interventi chirurgici (tonsillectomia per riduzione dell'irradiazione locale; isterectomia per un legame ancora non ben studiato tra utero e tiroide); per stress in genere (per il suo stretto legame con le surrenali); per gli stravolgimenti ormonali che si manifestano in gravidanza, pubertà, menopausa e per l'avanzare dell'età in generale; per carenza di tirosina (dieta insufficiente nella componente proteica) o di iodio, selenio, ferro; per uso eccessivo di cibi come le Crucifere (i cavoli per intenderci che hanno principi antitiroidei, ma ovviamente si parla di veri eccessi); per assunzione di inquinanti come gli alogeni cioè il bromo (farmaci), il cloro (piscine, disinfettanti, acqua del rubinetto), il fluoro (supplementazione o acque ricche di tale elemento); per assunzione di inquinanti come i metalli pesanti (ad es. il mercurio delle otturazioni in amalgama che per essere neutralizzato richiede il selenio "rubandolo" alla tiroide); per inquinamento elettromagnetico, etc.

C'è di che riflettere! Ma non è finita qui. Un secondo meccanismo generante ipotiroidismo può derivare dalla resistenza operata dai recettori che dovrebbero rispondere in modo ottimale alla presenza di un normale livello di ormoni tiroidei ed invece risultano danneggiati. Gli agenti chiamati in causa sono un eccesso di radicali liberi, gli alogeni che si legano in maniera competi-

va ai recettori, i pesticidi, gli additivi alimentari ed un livello inadeguato, in carenza od in eccesso, di cortisolo (il range normale va da 3,7 a 9,5 nanogrammi/ml a livello salivare). Particolarmente interessante come causa di ipotiroidismo è la carenza di vitamina D che dovrebbe mantenersi su livelli ematici fra i 50 e i 70 nanogrammi/ml di 25-OH-D3 (25-idrossi-colecalciferolo), pur presentando la maggior parte della popolazione valori ridotti. La vitamina A promuove anch'essa l'efficiente utilizzo del T3 nella cellula.

Un'altra causa frequente di ipometabolismo riguarda la carenza di ferro che dovrebbe avere un livello ematico di almeno 90-110 nanogrammi/ml, sufficiente per attivare secondo norma

l'enzima TPO che come abbiamo visto forma gli ormoni tiroidei.

Lo iodio, senza il quale non ci sarebbero gli ormoni tiroidei, da parte sua, deve essere assunto in dosi giornaliere di almeno 3-50 mg, dipendendo questi valori dai casi individuali.

Ci sono poi dei fattori che inibiscono direttamente, se carenti, la conversione del T4 in T3 che come abbiamo visto è la forma attiva dell'ormone tiroideo ed a parte l'essenziale presenza del selenio, occorrono anche dei valori ottimali di zinco, rame, iodio, cromo, vitamine B (che contribuiscono a formare ATP, la base energetica per la formazione di H₂O₂, necessaria a sua volta per liberare lo iodio dagli ioduri), vitamina C e vitamina E. Sul lato tossicità l'alcol e il fumo di sigaretta possono agire come inibenti insieme a molti altri tossici e farmaci.

La dominanza estrogenica (che si manifesta per aumento reale di questi ormoni od in relazione alla carenza di progesterone; per l'uso della pillola anticoncezionale o per la terapia sostitutiva in menopausa) è un caso a parte, perché aumenta la presenza di proteine dette TBG, cioè proteine che legano gli ormoni

tiroidei nel sangue e ne diminuiscono perciò l'efficacia.

Bisogna anche dire che nelle patologie autoimmuni della tiroide (come la tiroidite di Hashimoto), oltre ai fattori infettivi, ormonali e stressogeni, sono molto importanti le allergie e le intolleranze alimentari, soprattutto quella al glutine, capaci di creare anticorpi in grado di attaccare le cellule tiroidee.

Anche l'aspartame, lo zucchero bianco, i cibi raffinati, i grassi idrogenati e gli oli di semi se non preservati dall'ossidazione, possono contribuire a creare disordini tiroidei.

Altre forme più gravi di ipotiroidismo sono legate ai tumori. Spesso per diagnosticarli occorre fare la scintigrafia che purtroppo co-

stringe ad assumere il non certo innocuo iodio radioattivo (ma costituiscono solo il 5% dei noduli tiroidei, divisi in freddi o caldi a seconda della loro capacità di captazione dell'ormone tiroideo).

Spesso l'ipotiroidismo lo si osserva nei bambini affetti da Sindrome di Down e lo screening per l'ipotiroidismo su tutti i neonati viene praticato di routine per evitare danni cerebrali e cognitivi dovuti alla carenza di ormoni tiroidei nella prima età.

Inoltre, tumori ipotalamici od ipofisari possono indurre una diminuita secrezione di TRH o di TSH che sono gli ormoni necessari a stimolare la normale funzionalità tiroidea.

Passando alla diagnosi di ipotiroidismo, va detto che, oltre all'ecografia, scintigrafia, etc., il dosaggio del TSH, FT3, FT4 e degli anticorpi antitiroidei può dare un'indicazione utile se questi valori si presentano alterati, ma assolutamente non dirimente se sono nella norma.

Infatti, i casi di ipotiroidismo vanno in tal caso diagnosticati sui sintomi e sono la maggior parte di quelli che si osservano nella clinica.

Il test della temperatura basale può servire, ma solo se usato per avva-

La tiroide è una meravigliosa ghiandola che si trova nella parte anteriore del collo e governa tra le altre cose il nostro metabolismo e dunque la riserva energetica.

lorare dei sintomi di ipotiroidismo già presenti.

In pratica, si misura la temperatura ascellare al mattino al risveglio senza alzarsi dal letto e per tre giorni consecutivi (nelle donne il secondo, terzo e quarto giorno dopo l'inizio delle mestruazioni). Nelle dodici ore precedenti va evitato il cibo, l'attività fisica e la notte non deve essere una di quelle agitate o insonni.

La temperatura normale dovrebbe oscillare tra i 36,5 ed i 36,8 gradi C. Veniamo ora a qualche cenno di terapia.

Nell'endocrinologia attuale, una volta fatta diagnosi di ipotiroidismo, si va subito alla cura sintomatica con l'utilizzo di tiroxina sintetica; spesso però esistono carenze o fattori tossici che come abbiamo visto possono impedire la conversione di T4 (tiroxina) in T3 e dunque tali fattori rendono pressoché inutile l'uso di questo farmaco. Ci sono farmaci più completi che uniscono il T3 al T4 oppure alcuni usavano (oggi è introvabile o quasi) la tiroide secca naturale di suino che conteneva anche gli utili T1 e T2 oltre ad altri

principi coadiuvanti. Tuttavia, la difficoltà di un preciso dosaggio ha allontanato i medici dal suo uso e forse è stato un grave errore, vista l'efficacia dimostratasi spesso nettamente superiore agli ormoni sintetici, pur rimanendo i problemi legati all'utilizzo di sostanze di derivazione animale.

Il vero problema, però, è fare diagnosi causale e non sintomatica.

Se, come abbiamo visto, le cause di ipotiroidismo sono così vaste, è compito del medico rintracciarle e curarle, piuttosto che tamponare i sintomi.

Ad esempio, il dosaggio della vitamina D e della ferritina, possono essere dei buoni viatici per la terapia, insieme allo studio dell'anamnesi, delle intolleranze, delle assunzioni di tossici, delle carenze alimentari etc, tutte ricerche queste dirette a seguire la vera terapia causale.

L'omeopatia e la fitoterapia propongono comunque dei rimedi molto interessanti sia a livello immunitario che a livello di disintossicazione e riequilibrio dell'organismo.

Nella mia esperienza personale si è dimostrata molto efficace la Spongia omeopatica nei casi di gozzo, alcuni prodotti che agiscono sull'autoimmunità, l'eliminazione del glutine per un lungo periodo e la messa a punto della dieta con l'uso del sale marino integrale e delle alghe ed anche la psicoterapia (problemi nella relazione col mondo esterno mettono sotto stress la tiroide e l'autoimmunità è in fondo un'aggressione verso se stessi, visti come colpevoli o incapaci) etc.

Insomma, la terapia della tiroide, appare come la conseguenza di un'accurata diagnosi causale personale e non si può limitare alla somministrazione di ormoni sintetici palliativi che non impediranno la distruzione della ghiandola nel tempo e che dovranno essere assunti a vita, schiavizzando così il paziente, fermo restando il loro utilizzo quando è veramente necessario ed insostituibile.

Lo scopo della Medicina è quello di rendere al paziente la sua libertà dalla malattia, il ritorno alla vera salute.



va "a canestro" con un'alimentazione sana, naturale e gustosa *Bauer tra gli sponsor dell'Aquila Basket di Trento*

Bauer, azienda storica del Trentino specializzata nella produzione di preparati per brodo e insaporitori, da sempre **attenta ai temi della salute e del benessere**, è entrata a far parte del **Consorzio di Aquila Basket Trento** diventando sponsor della società bianconera, che con la prima squadra parteciperà al Campionato di LegaDue Gold maschile, il secondo campionato nazionale di basket. L'Azienda trentina è stata tra le prime ad aderire al **Progetto di Aquila Basket Trento**, legato al territorio, condividendone obiettivi e valori di fondo.



Promotrice di un'alimentazione salutare ed equilibrata, vicina alle differenti esigenze dei consumatori, compresi quelli colpiti da particolari **intolleranze alimentari** come ad esempio la celiachia, **Bauer crede fermamente nell'importanza di un corretto stile di vita** per stare bene e vivere meglio: lo sport è un elemento fondamentale non solo per mantenersi in forma ma anche per imparare a condividere valori importanti all'interno della nostra società, in questo il basket è un'ottima palestra sia per il fisico che per la mente.

Bauer, con i suoi prodotti sani e naturali, privi di glutammato e di grassi idrogenati, si sposa perfettamente con il concetto di un'alimentazione sana ed equilibrata, fondamentale per chi pratica sport.

Adottando materie prime di altissima qualità e non impiegando aromi e additivi chimici, Bauer porta in tavola prodotti genuini e gustosi, base di un'alimentazione corretta e di una dieta bilanciata.

Risulta quindi essere un'unione perfetta quella fra **l'azienda Bauer e l'Associazione sportiva Aquila Basket**: entrambe provenienti dalla stessa comunità e dallo stesso territorio, il Trentino; entrambe promotrici di un'alimentazione sana e naturale; entrambe orientate a una crescita qualitativa sempre maggiore.

Bauer, sponsorizzando l'Aquila Basket di Trento, schiera sul parquet di gioco il quintetto migliore per una corretta alimentazione: naturalità, qualità, leggerezza, benessere e gusto.

Bauer e Aquila Basket: la coppia vincente per scartare gli additivi chimici e andare a canestro con tutta la bontà della genuinità!

www.bauer.it