

# DIETA & TIROIDE

**SPESSE CI SI DOMANDA QUALE SIA IL REGIME ALIMENTARE PIÙ CORRETTO NEL CASO DI PATOLOGIE DELLA TIROIDE**

È frequente che le persone con malattie della tiroide domandino che dieta devono seguire. In passato questo aspetto è stato importante per alcune malattie come il gozzo endemico ed il cretinismo. In altri termini in alcune aree di Italia, e del mondo, la cronica mancanza di iodio, associata a anomalie genetiche del metabolismo, favoriva la comparsa di voluminosi gozzi. Questa situazione era comune nel Medioevo e nel Rinascimento, come si può vedere da numerosi ritratti di donne considerate belle proprio perché avevano questo rigonfiamento del collo. In particolare Caravaggio rappresenta un gozzo di enormi proporzioni.

In passato, e in casi particolari anche oggi, in alcune aree dove lo iodio scarseggia si usava integrare il cibo con iodio, con ottimi risultati, anche se raramente questo intervento ha portato a slantizzare condizioni di ipertiroidismo latente.

Attualmente nella nostra alimentazione lo iodio è presente in quantità più che sufficiente e il gozzo endemico è quasi totalmente scomparso. Rimane però nelle persone il concetto che la dieta possa avere ruolo centrale per le malattie della tiroide.

Vediamo quindi di fornire le risposte più accurate possibili sulla "dieta per la tiroide" per i diversi quadri di patologia della ghiandola.

## IPOTIROIDISMO

Nel nostro Paese, con la scomparsa quasi totale del gozzo endemico, la causa più comune di ipotiroidismo è divenuta la "**tiroidite di Hashimoto**". L'ipotiroidismo da Hashimoto colpisce circa il 7% della popolazione, ed è caratterizzata da un titolo elevato di anticorpi antitiroide e infiltrazione linfocitaria della ghiandola.

La terapia più utile è la sostituzione con ormone sintetico "tiroxina" (LT4) presente in diverse preparazioni commerciali. È importante sapere che **molti cibi possono interferire con l'assorbimento della tiroxina**, per cui è consigliabile prenderla lontano dai pasti.

Purtroppo alcune persone non si ritengono soddisfatte dalla terapia e ricorrono a vitamine, minerali, micronutrienti vari, o escludono alcuni cibi dalla dieta, il che non è giustificato.

Esiste una importante eccezione perché **soia e vegetali cruciferi** (broccoli, cavolfiori, cavoletti di Bruxelles,



cavoli o verza) in quantità molto elevata, come può accadere in diete rigorosamente vegetariane, **interferiscono con la sintesi dell'ormone della tiroide**. È pur vero che la tiroxina assunta per bocca si sostituisce alla produzione della ghiandola, ma una certa quota di produzione residua esiste sempre nell'Hashimoto, e non è opportuno bloccarla.

## IPERTIROIDISMO

È una patologia molto meno frequente, che si registra nell'1.3% della popolazione generale. La causa principale è il "**Morbo di Basedow**", una condizione in cui la ghiandola si svincola dal controllo del TSH, ormone prodotto dalla ipofisi sita nel cervello, e inizia a funzionare eccessivamente, producendo sintomi fastidiosi come tremori, sudorazione, ansietà, insonnia e tachicardia che indirizzano rapidamente alla diagnosi.

Tra le altre cause ci sono i noduli iperattivi (noduli tossici), o la fase iniziale della tiroidite. Infatti la tiroide, al contrario delle altre ghiandole endocrine, immagazzina normalmente una notevole quantità di ormone, e se si verifica una infiammazione, appunto una tiroidite, la perde nella circolazione causando un transitorio ipertiroidismo. Successivamente la ghiandola danneggiata non funziona più e si instaura l'ipotiroidismo.

In passato le forme gravi di ipertiroidismo potevano essere mortali per il danno cardiovascolare, ma fortunatamente gli antitiroidei ed i Beta bloccanti ne hanno cambiato il decorso e la malattia è facilmente controllabile. In alcuni casi si ricorre a terapie con radioiodio o chirurgia. Sul piano nutrizionale sembra che il Selenio possa essere utile nel controllare la malattia.

### NODULI DELLA TIROIDE

Sono noduli, generalmente benigni, che si scoprono usualmente con esami ecografici fatti per screening, e quasi sempre asintomatici. I casi di malignità sono estremamente rari, e se esiste questo dubbio si procede ad agoaspirazione, e se necessario a intervento chirurgico.

### INFLUENZE DIETETICHE SULLE PATOLOGIE DELLA TIROIDE

#### IODIO

Lo iodio è necessario per la produzione degli ormoni tiroidei, e nella nostra dieta è presente in quantità adeguata. Peraltro in soggetti che siano costituzionalmente magri, malati, o con disturbi psichici dell'alimentazione, può mancare. Anche i vegetariani ed i vegani sono a rischio di deficit di iodio.

Lo iodio nella dieta si trova nel sale iodato, nel pesce e in alcune panificazioni.

Lo iodio va consumato con buon senso, senza eccedere. In una dieta normale ed in soggetti sani non è necessario introdurne in più perché l'eccesso può indurre ipertiroidismo o paradossalmente ipotiroidismo per blocco delle vie metaboliche di produzione dell'ormone.

#### GOZZIGENI

Come si intuisce dal nome sono sostanze che possono provocare ipotiroidismo e aumento di volume compensatorio della tiroide. I più comuni sono la Soia ed i vegetali cruciferi.

#### SOIA

È molto diffusa sia nei prodotti di uso comune, come latte di soia, Tofu, salse, etc. e in cibi speciali che vengono consigliati per le diete dimagranti. È anche una componente di prodotti cosmetici che vengono assorbiti per via transcutanea. La soia in una dieta normale o al ristorante cinese non provoca alcuna alterazione, ma coloro che vivono in aree particolari in cui lo iodio è ridotto, i vegetariani, i vegani, gli anoressici, i soggetti eccessivamente magri o malati possono avere ipotiroidismo. Può accadere che soggetti in trattamento con ormoni della tiroide per ipotiroidismo, se assumono troppa soia, abbiano bisogno di un dosaggio maggiore di ormone, e se per qualsiasi motivo cambiano abitudini alimentari senza adeguare il dosaggio della terapia, vadano in ipertiroidismo.

#### VEGETALI CRUCIFERI

Sono soprattutto quelli del genere Brassicacea (**broccoli, cavoli, cavoli di Bruxelles, rape, cavolo verza, cavolfiori, cavoli cinesi**). Queste sostanze contengono glucosinolati e hanno proprietà antitumorali. Purtroppo però tra i loro metaboliti c'è il tiocianato che blocca la sintesi di ormoni della tiroide.

Non ci sono studi sufficienti a dire quale sia la quantità di questi vegetali che ha il miglior rapporto costo/beneficio, ma come si usa dire "ogni eccesso è difetto". Verosimilmente quantità eccessive possono indurre un modesto ipotiroidismo o esacerbare un ipotiroidismo già esistente. Quindi in sintesi **vanno usati in quantità ragionevole**. Non esiste un accordo tra i medici sul "ragionevole" ma probabilmente lo è una porzione di 200 grammi al giorno.

#### ALTRI MINERALI

Il ruolo dello iodio nelle patologie della tiroide è chiaro, ma per l'uso in terapia di tutti gli altri minerali ci sono dubbi, ed ovviamente interessi dei produttori di "supplementi" ed integratori.

#### SELENIO

Il selenio è importante per il metabolismo della tiroide, ed in alcuni studi è risultato utile per la terapia delle tiroiditi autoimmuni, tra cui la più frequente "tiroidite di Hashimoto". Altri studi avrebbero dimostrato un rapporto tra livelli bassi di selenio e gozzo o noduli delle tiroide in donne europee.

Nell'insieme i dati disponibili suggeriscono che possa essere utile usare Selenio in soggetti con il morbo di Basedow con il caratteristico "esoftalmo" (protrusione dei globi oculari con difficoltà a chiudere le palpebre). In questo caso la terapia dovrebbe durare circa sei mesi.

Il Selenio è anche utile in aree di grave deficienza del minerale. Comunque il dosaggio non deve superare i 400 Microgrammi/die.

#### ZINCO, RAME, MAGNESIO

Al momento non esistono dati che ne confermano un qualsiasi ruolo nella prevenzione e nelle patologie della tiroide.

#### ALTRE SOSTANZE

Non esistono dati che dimostrino qualsiasi ruolo di **caffè, thè o alcool**. Il caffè può ridurre l'assorbimento della tiroxina presa in terapia. Analogamente non esistono al momento dati per consigliare uso di vitamina D. Lo stesso vale per le super propagandate diete senza glutine, senza zuccheri, o con probiotici.

In sintesi se anche questi vari interventi fanno qualcosa di utile, è veramente molto poco, e non giustificano la perdita del piacere del cibo.