



Settimana Mondiale della Tiroide

Tiroide, problema sociale
DAL CORPO ALLA MENTE



Promossa da:

Associazione Italiana della Tiroide (AIT), Associazione Medici Endocrinologi (AME), Società Italiana di Endocrinologia (SIE), European Thyroid Association (ETA), Comitato Associazione Pazienti Endocrini (CAPE).

Contenuti a cura di Dietista Paola Chiari

Via S.Erasmo, 15– cell. 340.9475378 – sito: www.dietistacremona.it – email: info@dietistacremona.it

L'INIZIATIVA

Con questa iniziativa si vuole contribuire alla diffusione dell'informazione sulle le problematiche legate alla tiroide e la correlazione con altre patologie come le cardiopatie.

Si vuole inoltre sensibilizzare la popolazione all'uso quotidiano di sale iodato (in quantità comprese fra i 3- 5 gr al giorno per un apporto giornaliero di iodio adeguato) come iodoprofilassi.

Enti promotori:

- Associazione Italiana della Tiroide (AIT)
- Associazione Medici Endocrinologi (AME)
- Società Italiana di Endocrinologia (SIE)
- European Thyroid Association (ETA)
- Comitato Associazione Pazienti Endocrini (CAPE)

LA TIROIDE

E' una ghiandola a forma di farfalla situata alla base del collo, importante perché produce ormoni che sono necessari per varie funzioni :



Stimolano il metabolismo

Favoriscono l'attività intestinale

Mantengono sani la cute, peli ed unghie

Favoriscono l'assorbimento di ferro e Vit. B12

Favoriscono una buona attività cardiaca

Intervengono sui processi di crescita

Intervengono sul metabolismo dei nutrienti : carboidrati, proteine, grassi

Favoriscono l'attività riproduttiva

Intervengono sul buon funzionamento del sistema nervoso centrale

IPOTIROIDISMO

Quando la tiroide funziona poco e lentamente si parla di IPOTIROIDISMO, quindi sarebbe opportuno aumentare l'apporto di iodio perchè senza questo minerale la tiroide non riesce a sintetizzare gli ormoni, portando quindi degli scompensi alle funzioni organiche rallentandole.

Inoltre chi assume una terapia sostitutiva con L-tiroxina (ormone tiroideo) bisogna avere l'accortezza di assumere la pastiglia a digiuno (al mattino, almeno 30' prima di colazione) ed evitare l'assunzione contemporanea di cibi ricchi in fibre e di soia. Questi alimenti possono infatti rallentare e diminuire, in misura molto variabile, l'assorbimento dell'ormone

AIUTARSI A TAVOLA

ALIMENTI SI

- SALE iodato (in quantità comprese fra 3 – 5 gr al giorno per avere un'apporto giornaliero adeguato di iodio) salando prevalentemente a cottura ultimata perchè questo minerale tende ad evaporare alle alte temperature quindi sarebbe come non utilizzarlo.
- Miele, Marmellata
- Pasta di grano duro ma cotta al dente -
- LEGUMI (piselli, lenticchie, fave)
- PESCE di mare, molluschi e crostacei (ricchi di iodio) soprattutto aragosta, cozze, acciughe, baccalà, merluzzo, palombo, sogliola. Aragosta ed Ostriche sono composte dall' 80% di Iodio.
- ALGHE MARINE
- CARNE BIANCA : pollo, tacchino, soprattutto vitello.
- FRUTTA cruda o cotta e con la buccia se ben tollerata
- PATATE iodate
- VERDURE tutte tranne quelle indicate nella sezione (ALIMENTI NO)
- SPEZIE
- UOVA 2 uova 1 volta alla settimana (cotti in camicia, alla coque o sodi)

ALIMENTI NO

- Semi di LINO.
- SOIA (perché la sostanza chimica contenuta nella soia blocca l'assorbimento dello iodio, importante per la produzione di tiroxina)
- VERDURE evitarne il consumo da crude (rape, cavolo, cavolini di bruxelles, broccoli, cavolfiori, verza, rucola, ravanelli, bietole e sedano, spinaci, lattuga) meglio comunque consumarle di rado e previa cottura.
- LEGUMI (fagioli, fagiolini, fagioli dell'occhio)
- CEREALI INTEGRALI e miglio, tapioca
- SALSE tipo soia
- PRODOTTI DELLA SOIA : tofu, germogli
- PRODOTTI confezionati o da forno, dolci o gelati, salse o sughi, comunque prodotti che presentano la soia come ingrediente.

IPERTIROIDISMO

Quando, invece, la tiroide funziona troppo rapidamente si parla di IPERTIROIDISMO.

In questo caso è opportuno fare un'alimentazione ricca di fibre, proteine, sali minerali come calcio, fosforo e Vitamine del gruppo B, Vitamina A e Vitamina C che ci permettono di contrastare quella che è l'iper-attività della tiroide.

Senza dubbio bisogna ridurre l'apporto di sale e quindi eliminare i famosi junk-food o comunemente detti cibo-spazzatura, e bevande nervine e stimolanti. Ridurre alimenti che hanno un'elevato contenuto di iodio e consumare alimenti (meglio crudi) che limitano la produzione di tiroxina

AIUTARSI A TAVOLA

ALIMENTI SI

- SALE ridurlo drasticamente ma preferire quello non iodato
- Semi di LINO e SEMI OLEOSI
- SOIA o prodotti che hanno come ingrediente la soia (perché la sostanza chimica contenuta nella soia blocca l'assorbimento dello iodio, importante per la produzione di tiroxina, provocando un rallentamento dell'attività tiroidea)
- LEGUMI (fagioli, fagiolini, fagioli dell'occhio)
- VERDURE consigliabile mangiare porzioni abbondanti di verdure della famiglia delle crucifere (rape, cavolo, cavolini di bruxelles, broccoli, cavolfiori, verza, rucola, ravanelli, bietole e sedano, spinaci, lattuga)
- PESCE evitare pesci ricchi di iodio ma preferire quelli di acqua dolce (lago o fiume)
- SOSTANZE STIMOLANTI come alcol, caffeina e teina (scegliere piuttosto tè roibos privo di teina o tisane delicate)
- CEREALI INTEGRALI come pasta, pane, crackers, fette biscottate, grissini.
- SALSE tipo soia
- PRODOTTI DELLA SOIA : tofu, germogli

ALIMENTI NO

- SALE iodato (in quantità comprese fra 3 – 5 gr al giorno per avere un'apporto giornaliero adeguato di iodio) salando prevalentemente a cottura ultimata perché questo minerale tende ad evaporare alle alte temperature quindi sarebbe come non utilizzarlo.
- Pasta di grano duro ma cotta al dente -
- LEGUMI (piselli, lenticchie, fave)
- JUNK-FOOD o cibo spazzatura come patatine in busta o prodotti confezionati e salati)
- FRUTTA SECCA come noccioline o pistacchi salati.
- PESCE di mare, molluschi e crostacei (ricchi di iodio) soprattutto aragosta, cozze, acciughe, baccalà, merluzzo, palombo, sogliola. Aragosta ed Ostriche sono composte dall' 80% di Iodio.
- ALGHE MARINE
- CARNE BIANCA : pollo, tacchino, soprattutto vitello.
- FRUTTA cruda o cotta e con la buccia se ben tollerata
- PATATE dolci o classiche (no iodate)
- VERDURE tutte tranne quelle indicate nella sezione (ALIMENTI SI)
- UOVA 2 uova 1 volta alla settimana (cotti in camicia, alla coque o sodi)