



**23 Aprile - San Pio V**

**ENDOCRINOLOGIA**

**"IL MAL DI TIROIDE E' DONNA: BASTA UN PIZZICO DI SALE IODATO"**

La Giornalista **Margherita De Bac** intervista la **prof.ssa Silvia Migliaccio**

### **1) La tiroide al centro del benessere: perché questa ghiandola è così importante nel nostro organismo?**

La tiroide produce due ormoni - Tiroxina (T3) e Triiodotiroxina (T4) - fondamentali per il mantenimento del benessere del nostro organismo, in quanto modulano il metabolismo basale. Ovvero, l'energia necessaria per mantenere le funzioni vitali, e quindi anche l'andamento del peso corporeo. La tiroide influisce, oltre che sul metabolismo, sui meccanismi di crescita e maturazione dei vari apparati, sullo sviluppo cerebrale, ma esercita effetti anche sulla produzione di calore del nostro corpo. Nel momento in cui si presenta un'alterazione del suo funzionamento, in eccesso o in difetto, il metabolismo basale viene influenzato in maniera significativa con ripercussioni su tutto l'organismo.

### **2) Le differenze tra ipotiroidismo e ipertiroidismo?**

Uno scarso funzionamento della ghiandola (ipotiroidismo) può determinare sintomi come stanchezza, fragilità delle unghie, caduta dei capelli e aumento del peso corporeo, non proporzionale "a quel poco che si mangia". Al contrario, quando la tiroide è troppo attiva si manifestano gozzo, sudorazione, tachicardia, astenia e tremori muscolari. In quest'ultimo caso si parla di ipertiroidismo, condizione da non sottovalutare, in particolare negli anziani nei quali può compromettere ulteriormente un quadro cardiologico spesso già delicato.

### **3) Qual è la miglior strategia per evitare disturbi tiroidei?**

La parola d'ordine è "prevenzione". In particolare, un microelemento fondamentale per il corretto funzionamento della tiroide è lo iodio. Gli italiani infatti sono esposti endemicamente, come sappiamo, ad una carenza cronica di iodio. E senza iodio nel sangue, la tiroide non è in grado di produrre in quantità adeguata i due ormoni tiroidei, né li immagazzina e rilascia quando servono. Ad oggi l'unico mezzo per prevenire questi disturbi è quella di attuare una corretta profilassi iodica. L'utilizzo del sale iodato è infatti la migliore strategia preventiva per ottimizzare l'assunzione di una corretta quantità di iodio. Naturalmente, attenzione al dosaggio: non più di 5 grammi al giorno.

**4) Nel mantenimento delle corrette funzioni tiroidee e nella prevenzione di eventuali patologie che importanza riveste l'alimentazione?**

Non solo un'alimentazione sana ed equilibrata è alla base del benessere di tutto il nostro organismo, ma è altresì importante in quanto il principale introito di iodio lo assicurano gli alimenti: pesce, crostacei, molluschi, frutti di mare, uova, latte e derivati ne sono ricchi.

**5) Per quali categorie la prevenzione è particolarmente importante?**

Per quanto riguarda l'ipotiroidismo, le donne in dolce attesa. Durante la gravidanza la tiroide è costretta ad aumentare di circa il 50% la produzione dell'ormone tiroideo dal momento che il feto, fino alla 12esima settimana, è privo di una sua tiroide funzionante ed è la mamma a dover supplire e trasferire la quota di ormone necessaria alla crescita e garantire lo sviluppo del sistema nervoso centrale. Un periodo particolarmente delicato è anche l'età evolutiva, in quanto l'organismo del nascituro e quello dei bambini è particolarmente suscettibile a modificazioni del funzionamento della ghiandola. Un'altra categoria che deve dare molta importanza alla prevenzione, questa volta per evitare l'ipertiroidismo, è l'anziano: un'alterazione degli ormoni tiroidei può avere conseguenze importanti, esponendolo al rischio di complicanze cardiovascolari.

**6) Crescono le malattie di questo piccolo organo endocrino, soprattutto l'ipertiroidismo. Le donne soffrono di tali disturbi più degli uomini, in media una su 8 sviluppa la patologia nel corso della vita: dal 5 all'8% dei casi avviene dopo una gravidanza. Per quale motivo?**

Le donne sono più soggette a cambiamenti ormonali e a fluttuazioni durante la loro vita che le rendono più sensibili a situazioni di alterazioni. Quindi sono il bersaglio delle affezioni tiroidee soprattutto in età fertile, durante la gravidanza e in menopausa.