



Milano, 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 spiega 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.



Prof. Luca Persani

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 a un vero esaurimento fisico e mentale o a disturbi d'ansia anche gravi.

Disfunzioni della tiroide possono essere legate a un senso di stanchezza?

Certamente sì, come detto sopra! 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 è 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 antiossidanti possono inoltre proteggere e conservare il funzionamento della nostra tiroide. Sono invece eccessivi i timori legati al consumo di cavoli, broccoli o soia. Fortunatamente, solo consumi di grosse quantità, quotidiani e quasi esclusivi di questi alimenti potrebbero avere effetti negativi sul funzionamento tiroideo.