

LE BUONE ABITUDINI: CONSIGLI PRATICI

È importante fare movimento ed evitare alcol, cosicché la tiroide possa trarne beneficio.

È fondamentale seguire una dieta adeguata, scegliere cibi salutari e controllare il peso.



Per il buon funzionamento della tiroide il sale iodato è un ottimo alleato; lo si trova facilmente in commercio, costa poco e si usa in cucina per insaporire. In un grammo di sale iodato ci sono circa 30 microgrammi di iodio.

Il fabbisogno necessario per un livello ormonale adeguato, varia in base all'età e allo stato di salute della persona, in particolare:

- Adulti: 150 µg al giorno.
- Bambini: 90-120 µg al giorno.
- Donne in gravidanza: 200 µg al giorno.

EDITING: SERVIZIO PROMOZIONE SALUTE - WHP & HPH



L'ASST di Lodi aderisce all'Open Week con l'iniziativa TELECONSULTI IN ENDOCRINOLOGIA



19 aprile 2023

MALATTIE DELLA TIROIDE



MALATTIE DELLA TIROIDE

La tiroide è una ghiandola endocrina posta nella regione anteriore del collo, davanti alla trachea, e svolge una funzione fondamentale per la nostra salute: gli ormoni tiroidei controllano le attività metaboliche e sono responsabili del corretto funzionamento di gran parte delle cellule dell'organismo. Fin dalle prime settimane di vita, la tiroide regola lo sviluppo neuropsichico, l'accrescimento corporeo, il metabolismo, la funzione cardiovascolare, la formazione e la crescita delle ossa. Non solo: è sempre questa ghiandola ad influenzare il tono dell'umore, la forza muscolare, la fertilità e altro ancora.



COSA SONO E CHI COLPISCONO?

Le malattie tiroidee sono situazioni di «sofferenza della tiroide».

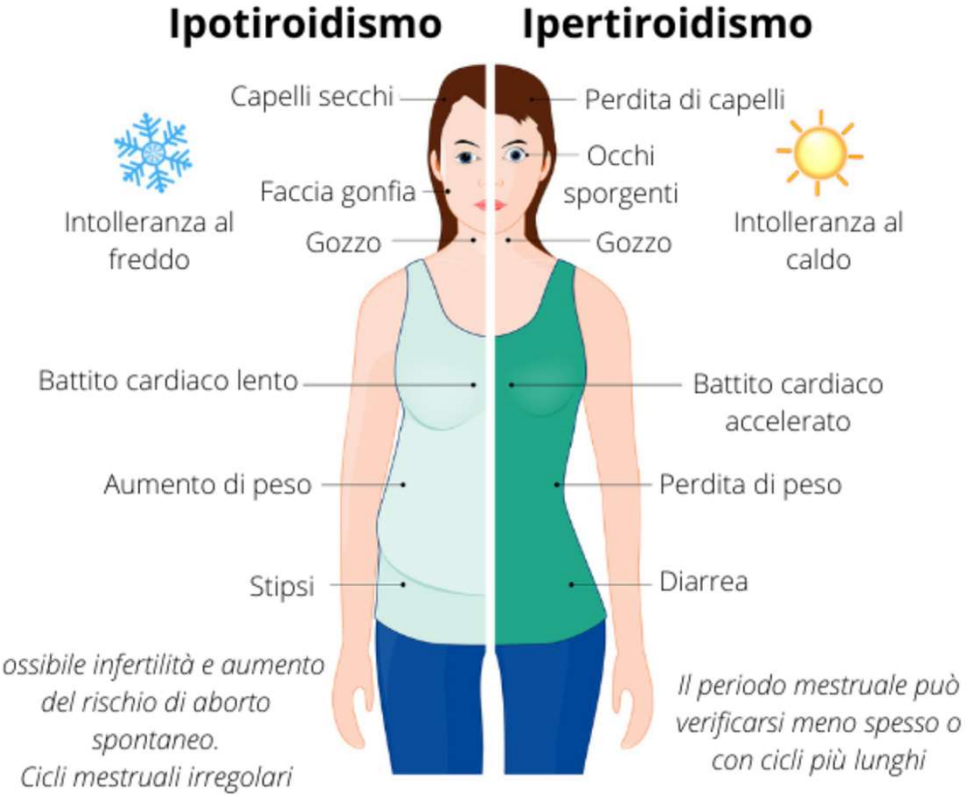
Le patologie tiroidee sono di frequente riscontro nella popolazione, soprattutto nelle donne in cui sono da 5 a 10 volte più frequenti rispetto agli uomini, con un trend in continua crescita negli ultimi anni. Spesso, inoltre, queste patologie si manifestano in assenza di sintomi o con sintomi aspecifici per cui la loro corretta identificazione non è sempre facile.

Le malattie della tiroide possono essere legate a una disfunzione (ipotiroidismo o ipertiroidismo), oppure alla comparsa di alterazioni morfologiche, come nel caso di gozzi e noduli.

QUALI SONO?

IPOTIROIDISMO

Si parla di ipotiroidismo quando la tiroide non produce una quantità di ormoni tiroidei adeguata al fabbisogno dell'organismo. Questa condizione determina un rallentamento dei processi metabolici dell'organismo che in una fase iniziale non si manifesta con sintomi evidenti ma, se non trattata, può determinare conseguenze serie per la salute.



IPERTIROIDISMO

Si parla di ipertiroidismo quando si verifica un eccesso di ormoni tiroidei in circolo con una conseguente impropria accelerazione dei processi metabolici dell'organismo e potenziali ripercussioni su diversi distretti corporei, tra cui la funzione cardiaca e il metabolismo osseo

NODULI TIROIDEI

I noduli sono formazioni solide che si sviluppano all'interno della tiroide. Solitamente si tratta di formazioni benigne (le forme maligne rappresentano solo il 3-5% dei casi). I noduli sono anche la condizione tiroidea più frequente secondo l'Istituto Superiore di Sanità; dopo i 50 anni, infatti, vengono rilevati con l'ecografia noduli in più del 30-40% della popolazione. La causa principale alla base della formazione di noduli è una carenza di iodio.



Tiroide sana

Tiroide con nodulo

Sintomi: qualora presenti, i sintomi sono difficoltà alla deglutizione e/o di respirazione, senso di costrizione al collo. Più di rado i noduli al collo possono anche produrre un eccesso di ormoni tiroidei, determinando così quadri di ipertiroidismo.

COME SI FA DIAGNOSI

Esami del sangue: per valutare la funzionalità tiroidea e per valutare la presenza di patologia autoimmune

Ecografia tiroidea: per valutarne l'aspetto morfologico della ghiandola.

Talvolta scintigrafia tiroidea: per ricostruire una mappa della funzionalità per aree della tiroide

In presenza di noduli, infine, potrà essere richiesto un approfondimento mediante un prelievo di cellule tramite **agoaspirato**, che sarà poi oggetto di analisi citologica al microscopio.



STRATEGIE DI CURA

Ipotiroidismo. Il trattamento standard si basa sulla terapia ormonale sostitutiva, ovvero la somministrazione per via orale dell'ormone tiroideo deficitario, la levo-tiroxina, disponibile in compresse, in forma liquida o in capsule molli. Si tratta di una terapia progressiva e solitamente va protratta per tutta la vita, scandita da periodici controlli medici che ne verifichino l'adeguatezza nel tempo. Vi sono alcuni farmaci, cibi e integratori che possono inibire l'assorbimento di tale ormone. Fondamentale, quindi, è riferire al medico l'eventuale assunzione di farmaci o integratori e le proprie abitudini alimentari.

Iperitiroidismo. Il trattamento per l'ipertiroidismo viene personalizzato in base alla causa scatenante e anche alle caratteristiche del paziente (età, storia clinica, gravità dei sintomi). Viene curato con farmaci tireostatici che inibiscono la produzione di ormoni tiroidei, a volte in associazione con i betabloccanti (es propranololo). Altri tipi di trattamento possono essere la terapia con iodio radioattivo oppure la radiologia interventistica e, in alcuni casi, l'asportazione chirurgica di tutta la tiroide (tiroidectomia) o di una sua parte.

Noduli. Il trattamento differisce in base alla natura del nodulo stesso: dal solo monitoraggio ecografico periodico al trattamento radiometabolico in caso di noduli iperfunzionanti fino all'intervento chirurgico di tiroidectomia associata a o meno a terapia radiometabolica.

LE MALATTIE DELLA TIROIDE NELLE DONNE

Esiste uno stretto legame tra patologia tiroidea e genere femminile, essendo tali condizioni largamente prevalenti nelle donne rispetto agli uomini.

Se dal punto di vista sintomatologico, le manifestazioni cliniche sono simili nei due generi, nelle donne è necessaria una valutazione più attenta della funzione tiroidea in relazione alla ricerca di gravidanza.

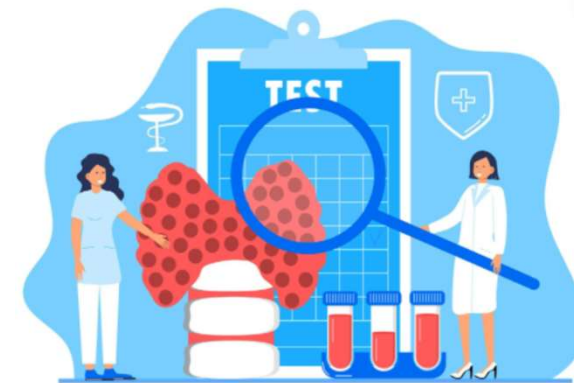
Il corretto funzionamento della tiroide è, infatti, un prerequisito fondamentale per il concepimento e la gravidanza medesima: gli ormoni tiroidei della mamma vengono utilizzati anche per il feto (che ancora non possiede una tiroide funzionante) e ne garantiscono il corretto sviluppo, sia neurologico che somatico.



Per tale ragione, prima o durante la gravidanza è raccomandato eseguire le appropriate indagini di funzione tiroidea per assicurarsi che questa sia ottimale. Inoltre, può essere utile sapere che eventuali malattie autoimmuni tiroidee possono attenuarsi notevolmente durante la gravidanza in virtù di una maggiore tolleranza immunitaria, tornando, però, a manifestarsi dopo il parto.

A CHI RIVOLGERSI

Nella maggior parte dei casi è il medico di medicina generale che dà indicazione ad eseguire gli accertamenti di base ed eventualmente ad indirizzare il soggetto ad un percorso specialistico.



STRATEGIE DI CURA

Poco sale, ma iodato! Ricordiamo che lo iodio si scioglie in acqua e non è presente nell'aria di mare, contrariamente a quanto talvolta popolarmente ritenuto.

Non abusare di alcuni alimenti che compromettono l'assorbimento dello iodio come i cavoli, rape, rucola, ravanello, rafano, soia, spinaci, miglio, tapioca e lattuga.

Controlli regolari in caso di familiarità e, soprattutto, in gravidanza.

Attenzione al collo: aumento delle dimensioni, difficoltà a respirare o a deglutire, abbassamento della voce o alterazioni della stessa sono tutti campanelli d'allarme da non sottovalutare.

Equilibrio: un'alimentazione bilanciata e l'attività fisica regolare contribuiscono al benessere generale e alla salute della tiroide.