

## CHECK-UP TIROIDE

TSH

fT4

fT3

ANTICORPI ANTI –TIROIDE

(anti TG, anti TPO, anti TR)

CALCITONINA

ECOGRAFIA TIROIDEA

TEMPERATURA CORPOREA

(36.2°C – 36.8°C)

.....  
SCHEDA INFORMATIVA

Ogni settimana preparo una scheda informativa sul vitale rapporto tra alimentazione e organismo umano. La scheda di questa settimana è dedicata alla tiroide

Le malattie tiroidee rappresentano i disturbi endocrini più frequenti. Circa il 50% della popolazione, apparentemente sana, presenta alterazioni micronodulari della tiroide, il 15% presenta un gozzo palpabile, il 10 % presenta alterazioni della funzione tiroidea ed il 5% delle donne presenta iper -o ipo-tiroidismo.

Sempre su consiglio e prescrizione del proprio medico di fiducia, è salutare eseguire test di funzionalità tiroidea attraverso analisi del sangue e con esami di diagnostica strumentale

( ecografia tiroidea, scintigrafia). L'analisi più indicativa ed affidabile per la valutazione iniziale di disfunzione tiroidea è rappresentata dal valore del TSH nel sangue.

E' un ormone secreto dalla ipofisi, interviene nella gestione della tiroide.

Un suo valore elevato significa una ridotta funzionalità tiroidea, IPO -TIROIDISMO.

Un suo valore al di sotto del livello definito "normale" significa IPER -TIROIDISMO, cioè la tiroide ha una elevata attività. Altre analisi significative sono : fT4, fT3.

Il valore del fT4, fT3 indica la presenza degli ormoni secreti dalla tiroide nel sangue, che vanno correlati con il valore TSH per porre una corretta diagnosi delle varie patologie della tiroide.

## ORMONI TIROIDEI

La tiroide secerne il 90% dell'ormone T4 e il 10% dell'ormone T3. Ma è l'ormone T3 a svolgere appieno le funzioni metaboliche all'interno delle cellule.

L'ormone T4 viene trasformato in T3 da alcuni enzimi ( deiodasi) ubicati nelle membrane cellulari del fegato, rene, tessuto adiposo, cute, cervello, ipofisi... Varie sono le cause che possono alterare la funzione delle deiodasi nelle membrane cellulari. Una errata alimentazione, l'eccesso di peso corporeo, diete carenti di carboidrati, livelli elevati di insulina nel sangue...causano una riduzione di efficienza di questi enzimi.

Una carenza di T3 crea riduzione della termogenesi ( la persona sente freddo), è stanca, insonne, nervosa, aumenta di peso per riduzione del suo metabolismo ossidativo.

Una carenza di carboidrati alimentari protratta nel tempo causa una riduzione del valore T3, condizione di effettivo ipotiroidismo indotto da dieta errata. Un T3 basso causa un blocco nella perdita di peso corporeo. Si cade nella sindrome di adattamento metabolico, L'organismo reagisce alla dieta carente di carboidrati bloccando la perdita del peso corporeo. Questa è una esperienza fatta da tante persone che iniziata una dieta basata solo sulla riduzione delle Calorie giornaliere! Il blocco metabolico nella perdita di peso corporeo si ha dopo 15 – 20 giorni dall'inizio di una dieta ipocalorica e fortemente carente di carboidrati ( assenza di pane, pasta, riso, cereali, legumi...), con dose giornaliera inferiore a 100 g di carboidrati. Il blocco metabolico è scatenato dalla riduzione di T3.

Questo è un esempio di come sia limitato e superato il metodo calorico, cioè fare una dieta basata sul semplice calcolo di Calorie giornaliere! Non si mangiano le Calorie, ma le molecole contenute negli alimenti.

## IPOTIROIDISMO INDOTTO DA DIETA

### BLOCCO METABOLICO

Mangiare una dose ristretta di carboidrati o peggio astenersi dai carboidrati procura chetosi ( acidificazione dei tessuti corporei per formazione di corpi chetonici per carenza di carboidrati), causa una riduzione del T3 e varie altre condizioni patologiche all'interno dell'organismo. Si perde muscolo, si perde peso a spese della massa magra muscolare. Dimagrire invece vuol dire perdere solo massa grassa in eccesso.

Il metodo dieta molecolare si basa sulla conoscenza delle molecole nutrienti contenute negli alimenti ingeriti e del destino metabolico delle stesse molecole introdotte all'interno dell'organismo. Nel metodo dieta molecolare le analisi emato-cliniche e di diagnostica strumentale sono utilizzate per monitorare l'andamento metabolico e le reazioni ormonali che il singolo organismo ha durante la dieta.

Il controllo della alimentazione giornaliera deve soprattutto controllare lo stato clinico della persona che si sottopone ad una dieta.

Prima conoscere il corpo. Poi scegliere il cibo più adatto al proprio organismo.

Il metodo molecolare di alimentazione consapevole ha un approccio preventivo, dinamico al rapporto tra alimentazione e organismo. La qualità molecolare degli alimenti, cioè la loro diversa composizione in molecole nutrienti, condiziona il metabolismo e il profilo ormonale di una persona. Il corpo umano è una mirabile organizzazione vitale di molecole. Il corpo umano è una grande formula chimica, condizionata dal cibo, aria, acqua e cultura.

Si può avere anche la presenza di sintomi di alterata funzionalità tiroidea in presenza di corretti valori del TSH, FT4, FT3.

In questa condizione, più frequente di quanto si possa pensare, non é la tiroide a non funzionare bene, bensì gli enzimi (deiodasi) delle membrane cellulari. Molte e varie sono le cause della alterazione delle membrane cellulari. Le patologie delle membrane cellulari e dei mitocondri (organuli dove viene prodotta l'energia chimica delle cellule) è di grande attualità nella più recente ricerca scientifica.

Un ruolo primario sulla integrità delle membrane cellulari dei nostri organi viene svolto dalle molecole nutrienti introdotte con la alimentazione giornaliera.

## ANTICORPI ANTI – TIROIDE

Altre analisi del sangue da eseguire per un vero check-up funzionale della tiroide sono la ricerca degli autoanticorpi anti-tiroide (denominati anti-TPO, anti-TG, anti-TR).

Sono anticorpi prodotti dallo stesso organismo che aggrediscono la tiroide. Queste analisi possono essere eseguite in ogni Ospedale o Laboratorio Clinico pubblico e privato.

Quindi sono analisi ordinarie eseguibili con facilità da chiunque e ovunque, ma molto significative per la salute e la prevenzione oncologica.

Un valore elevato di anti-TPO si ha in oltre il 95% di persone colpite da malattia tiroidite di Hashimoto, in oltre l' 85% delle persone con Morbo di Basedow. Un dosaggio di anti-TPO durante il primo trimestre di gravidanza indica un rischio di sviluppo di tiroidite post-partum che, se curata in fase iniziale, eviterà di arrecare disturbi nella donna.

Ogni tipo di anticorpo contro la tiroide indica uno specifico quadro patologico, che il vostro medico di fiducia potrà spiegare.

A chi ha valori elevati di anticorpi positivi contro la propria tiroide, consiglio di eseguire anche la ricerca di intolleranza al glutine.

## CALCITONINA

Infine consiglio di eseguire la ricerca della calcitonina. E' un ormone che interviene nel metabolismo del calcio, è secreta dalla tiroide, quindi un ormone ordinario che ogni giorno circola nel nostro sangue. Valori alterati della calcitonina possono essere interpretati come marcatori di un carcinoma della tiroide. Consiglio di eseguire questa ricerca alle persone che hanno noduli tiroidei clinicamente rilevati per presentazione clinica e con ecografia.

Infine una semplice misurazione della temperatura corporea, ponendo un semplice termometro nel cavo ascellare, al mattino appena svegli senza alzarsi, può dare un giudizio sulla funzionalità della propria tiroide.

Se la temperatura corporea è inferiore a 36.2°C vuol dire che è presente una riduzione della termogenesi ( minore produzione di calore metabolico da parte degli adipociti bruni del tessuto adiposo), che controllata dalla tiroide! Sentire freddo nella seconda parte della notte può essere un segno di una ridotta funzionalità tiroidea.

Ho scritto queste riflessioni per contribuire alla conoscenza del proprio organismo e al fine di evidenziare il profondo rapporto tra una corretta alimentazione, la salute e il benessere psico-fisico di una persona. Il cibo non è solo Calorie! Il cibo è la migliore medicina naturale per vivere in salute e a lungo. La salute nel piatto! Consiglio di parlare sempre con il vostro medico di fiducia e di attenersi sempre alle sue indicazioni.

Prof Pier Luigi Rossi

Medico Specialista in Scienza della Alimentazione e in Medicina Preventiva

Ospedale San Donato Arezzo

Direttore Scuola di Alimentazione Consapevole

[www.pierluigirossi.it](http://www.pierluigirossi.it) [info@pierluigirossi.it](mailto:info@pierluigirossi.it)