

Come funziona la tiroide

La tiroide è una piccola ghiandola che potrebbe passare inosservata se non svolgesse un ruolo cruciale nel nostro equilibrio fisico, mentale ed emotivo. Le sue dimensioni ridotte (4 cm di altezza e 2 cm di spessore, per un volume di 10-15 cm³) e il peso di soli 20 g circa ne fanno un elemento discreto del nostro meccanismo metabolico.

Il suo nome deriva dal greco *thyreoides*, che significa “a forma di scudo”. La tiroide è posta alla base del collo, poco sotto la pelle, davanti a due condotti essenziali: la trachea, che porta l'aria fino ai polmoni, e l'esofago, tra la cavità della bocca e lo stomaco (nel quale transita il cibo). I suoi scopritori la chiamarono così appunto perché è simile a uno scudo protettivo.

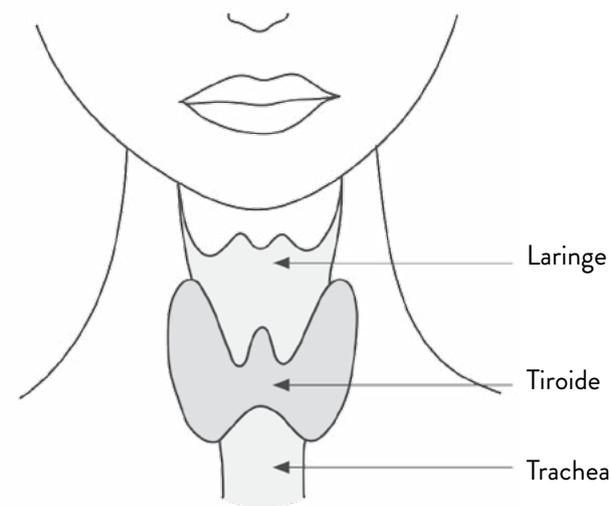
La forma della tiroide ricorda vagamente quella di una farfalla con le ali spiegate. La ghiandola è costituita da due lobi distesi, collegati da un segmento centrale. Quest'ultimo è sormontato da una parte più carnosa, la piramide di Lalouette. La tiroide è accostata a una cartilagine, invisibile nelle donne ma spesso sporgente negli uomini: il pomo d'Adamo, che si muove su e giù quando si deglutisce. Sulla sua faccia posteriore sono presenti quattro piccole ghiandole, le paratiroidi, che contribuiscono alla regolazione della concentrazione del calcio nel sangue. Questa faccia è attraversata anche da una serie di nervi laringei (i nervi ricorrenti) che assicurano la mobilità delle corde vocali.

La tiroide, però, non è uno scudo anatomico né una tenera farfalla. È una ghiandola endocrina, essenziale per il nostro equilibrio e la nostra salute, più sensibile al nostro stile di vita e alle condizioni ambientali (alimentazione, fumo, inquinamento...) che a eventuali traumi dall'esterno.

A che cosa serve la tiroide?

Come tutte le ghiandole endocrine, la tiroide secerne ormoni che vengono riversati nel sangue. Questi ormoni rivestono una funzione cruciale perché controllano e regolano il metabolismo. Se gli ormoni tiroidei sono troppi, le nostre funzioni impazziscono: il cuore batte più forte; i consumi energetici decollano provocando un dimagrimento eccessivo; la temperatura corporea aumenta; sopravviene il nervosismo... Al contrario, quando gli ormoni sono secreti in quantità insufficiente, l'intero organismo rallenta, il ritmo cardiaco si abbassa, la temperatura corporea cala, il dispendio energetico diminuisce, i pensieri si impigriscono, il tono dell'umore è sotto le scarpe...

La maggior parte dei nostri organi sono collegati, direttamente o indirettamente, al funzionamento della tiroide. Gli ormoni tiroidei, stimolando la funzione cardiaca e aumentando la pressione arteriosa, favoriscono una buona circolazione sanguigna e, di conseguenza, una buona alimentazio-



Forma e posizione della tiroide

IN CASO DI INCIDENTE NUCLEARE

Nel caso di un incidente le persone che vivono nei pressi di una centrale dovrebbero assumere compresse di ioduro di potassio. Queste sono dosate a 65 mg di iodio stabile. I bambini di oltre 12 anni e gli adulti dovrebbero prendere 2 compresse (in una sola volta), i bambini da 3 a 12 anni una sola compressa, i bambini di meno di 36 mesi mezza compressa e i neonati (meno di un mese) ¼ di compressa.

Non tutti, però, possono procurarsi questi prodotti, che sono riservati alle zone e alle persone più a rischio (specialmente le donne incinte). In sostituzione è possibile assumere amiodarone, un farmaco ricco di iodio. **Attenzione, però:** questo farmaco può comportare dei rischi cardiaci nelle persone predisposte, e quindi è riservato esclusivamente ai soggetti dotati di un cuore sano. Una compressa di amiodarone fornisce 75 mg di iodio stabile.

Si raccomanda di assumere lo iodio stabile in un'unica dose, così, una volta saturata la tiroide, lo iodio radioattivo non può più penetrarvi. Tuttavia, quando la contaminazione continua, è talvolta necessario ripetere l'assunzione di iodio. Questo si fa solo dietro raccomandazione delle autorità sanitarie. In tutti i casi, **le donne incinte e i neonati di età inferiore ai 30 giorni non devono ripetere l'assunzione di iodio.** Essi fanno parte dei soggetti da evacuare con priorità quando si presenta un problema.

L'aspetto più importante consiste nel tempo, che è molto ristretto. Se lo iodio stabile è assorbito troppo presto, la tiroide l'avrà utilizzato o eliminato prima dell'arrivo delle particelle radioattive e la prevenzione non sarà efficace. Se invece si prende la dose troppo tardi, la ghiandola, già satura di iodio radioattivo, non saprà più che farsene dello iodio stabile. L'intervallo di tempo ideale va da 6 ore prima a un'ora dopo la contaminazione. Così la prevenzione è vicina al 100%. Fra un'ora e 2 ore dopo la contaminazione, la percentuale di protezione cala già al 90%. Nell'ora successiva cala a non più dell'80%. Una volta trascorse 5 ore, lo iodio è efficace non oltre il 50%.

La dieta dell'IG per regolarizzare la tiroide

Le disfunzioni della tiroide, una ghiandola di appena pochi centimetri cubici, danno origine a un complesso di sintomi che investono numerose funzioni. Per prevenirle o, almeno, per attenuarne le manifestazioni più serie, è necessario agire sia sul piano locale sia su quello globale. L'alimentazione è uno strumento ideale: le correzioni della dieta permettono sia di aiutare la tiroide a regolarizzare le funzioni sia di attenuare i sintomi generali.

La dieta dell'indice glicemico (IG) per la tiroide costituisce un mezzo per un miglioramento effettivo. Controllando gli apporti di glucidi e fornendo alla tiroide i nutrienti essenziali di cui necessita (primo fra tutti lo iodio), migliorerete progressivamente il benessere quotidiano. Il risultato meriterà davvero l'impegno. Vi sono richiesti sacrifici molto modesti, poiché i suggerimenti della dieta dell'IG sono facili da applicare nei pasti di tutti i giorni. La dieta dell'IG non si basa su proibizioni e privazioni, ma su una nuova organizzazione dei pasti che dà spazio sia al piacere sia ai sapori. E poi il vostro nuovo tipo di alimentazione non vi costringerà a diventare asociali: fa bene a tutti, malati di tiroide e non!

I principi della dieta dell'IG

Il principio di base è semplice: innanzitutto si tratta di controllare l'indice glicemico degli alimenti che consumate. L'IG non riguarda soltanto i cibi che contengono glucidi: cereali, frutta, alcune verdure, alimenti zuccherati (confetture, dolciumi, bibite...). Non dipende solamente dal tenore di

L'agar agar è costituito essenzialmente da fibre solubili che contribuiscono al buono stato dell'apparato cardiovascolare e alla regolarità dell'intestino. È un ingrediente utilissimo per chi soffre di ipotiroidismo, ormai in vendita in molti supermercati.

Il consiglio

Non c'è niente di più semplice che preparare un flan con l'agar agar: basta fare scaldare il preparato (dolce o salato), aggiungervi l'agar agar e mescolare per 1 minuto. Poi si mette in frigo e il gioco è fatto!

Aglione

→IG: 30

Questo piccolo bulbo, oltre a essere dotato di un IG molto basso (e comunque viene usato in dosi modeste), contiene iodio e selenio: in piccole quantità, certo, ma è quel "qualcosa in più" che rinforza l'apporto degli altri alimenti. Sia crudo sia cotto, l'aglio insaporisce ricette a base di verdure, crostacei, pesce, pollame... Le sue proprietà nei confronti dell'apparato cardiovascolare (specialmente contro il colesterolo) sono molto utili a coloro che soffrono di ipotiroidismo.

Il consiglio

Se avete fretta o non disponete di aglio fresco, utilizzate aglio surgelato. È più saporito di quello secco e conserva tutte le sue proprietà.

Se lo fate cuocere, provvedete a eliminare il germoglio centrale, che può risultare indigesto.

Agrumi (pompelmo, arancia, mandarino...)

→IG: 30-40

Pompelmo, mandarino e clementina hanno un IG pari a 30: approfittatene, tanto più che forniscono fibre eccellenti per il transito intestinale e una

buona quantità di vitamine tonificanti. L'IG dell'arancia è appena più alto: circa 40. Non privatevi, quindi, di questi agrumi.

Il consiglio

Evitate di dolcificare il pompelmo. Se non apprezzate il suo sapore amaro-gnolo, aggiungete un po' di sciroppo di agave, che ha un IG inferiore a quello dello zucchero. Potete anche gratinare leggermente gli agrumi al forno.

Il pompelmo e l'arancia danno ottimi risultati anche nelle insalate, insieme per esempio a verdure, riso e gamberetti.

Alghe

→IG: 15

Sono la più ricca fonte di iodio, molto più degli altri prodotti del mare. Kombu, nori e wakame non appartengono alle nostre tradizioni alimentari occidentali, ma sono semplici e rapide da cucinare. Contengono non poche vitamine antiossidanti (betacarotene, vitamine E e C) e anche una piccola quantità di selenio.

Il consiglio

Le foglie essiccate di alga nori permettono di preparare degli stuzzichini, tipo maki giapponesi, che si possono comporre secondo i propri gusti. Le altre alghe si cucinano anche con verdure e con prodotti del mare.

Alice (Acciuga)

→IG: 0

Questo pesciolino allo stato fresco fornisce insieme iodio e selenio. Contiene anche acidi grassi (omega 3 e 6) ottimi per l'apparato cardiovascolare e per le pareti cellulari. Inoltre è fonte di proteine di alta qualità che partecipano alla rigenerazione dei muscoli. Queste proteine sono ricche di triptofano, che contribuisce a regolarizzare l'umore.

ZUPPA AI SAPORI DEL MARE

- 1 kg di filetti di pesce misti (nasello, salmone, triglia...)
- 2 spicchi di aglio
- 1 mazzetto di erbe aromatiche (timo, rosmarino, alloro...) legate con cura
- 1 bustina di zafferano
- 200 g di gamberetti decorticati cotti
- 2 cucchiaini di olio evo
- Sale e pepe

Per 4 persone
Preparazione: 10 minuti
Cottura: 25 minuti
Marinatura: una notte

- ★ Tagliate a pezzetti i filetti di pesci. Sbucciate gli spicchi di aglio e affettateli finemente.
- ★ In un'insalatiera mescolate il pesce, l'aglio, il mazzetto aromatico, l'olio e lo zafferano. Conservate una notte nel frigorifero.
- ★ Il giorno dopo fate cuocere il tutto per 10 minuti in una casseruola con il coperchio, poi aggiungete 1,5 litri di acqua, salate e pepate. Lasciate cuocere per 15 minuti.
- ★ Ritirate il mazzetto aromatico e passate la zuppa nel frullatore. Versatela in quattro piatti fondi e distribuitevi sopra i gamberetti. Servite subito.

Il consiglio

Se preparate la zuppa con piccoli pesci di scoglio interi (triglietta, scorfanino...), dovrete passarli al passaverdure e non frullarli, allo scopo di eliminare le lische. Sarà una preparazione più lunga, ma il sapore finale merita l'impegno.

PASSATO DI VALERIANA CON PINOLI

- 500 g di zucchine
- 150 g di valeriana
- 1 cipolla
- 1 spicchio di aglio
- 2 cucchiaini di olio evo
- Una manciata di pinoli
- Sale e pepe

Per 4 persone
Preparazione: 10 minuti
Cottura: 20 minuti

- ★ Lavate le zucchine ed eliminate le estremità. Pelatele lasciando circa la metà della buccia. Tagliatele in pezzi di circa 1 cm.
- ★ Lavate l'insalata. Sbucciate la cipolla e lo spicchio di aglio, poi affettateli sottilmente.
- ★ Fate scaldare 1 cucchiaino di olio in un tegame, poi fatevi soffriggere per 2 minuti l'aglio e la cipolla, rimestando. Aggiungete le zucchine e la valeriana. Salate, pepate e lasciate cuocere per altri 3 minuti.
- ★ Aggiungete 1,5 litri di acqua. Lasciate cuocere per 15 minuti a fuoco basso e con il coperchio.
- ★ Passate la preparazione al frullatore fino a quando diventa cremosa. Versatela in quattro ciotole, distribuite sopra i pinoli e irrorate con un filo di olio. Servite subito.

Il consiglio

Per esaltare il sapore di questo passato, ponete qualche scaglia di parmigiano su ogni ciotola appena prima di servire.

Alimento	IG	Note
Aceto	0	😊😊
Acqua	0	😊😊
Agar agar	15	😊😊 Spezzafame efficace
Aglio	30	😊😊 Da condividere con il partner!
Albicocca fresca	57	😊😊 Vitaminica e antiossidante
Albicocca secca	31	😊 Scegliete prodotti di buona qualità e poco zuccherati
Alcol	0 (eccetto birra, sidro e liquori dolci)	☹ Non fatevi trarre in inganno dal valore dell'IG: va comunque consumato con molta moderazione
Amaranto	35	😊 Grassi buoni
Ananas - fresco	45	😊 Vitaminico e antiossidante
- in scatola	65	☹ Eccessivamente zuccherato
Anatra	0	😊 Sceglietela di buona qualità
Anguria	72 (ma reale carica glicemica bassa, perché ricchissima di acqua)	😊 Con moderazione
Arachide - tostata	14	😊 Attenzione alle quantità!
- burro di arachidi	40	😊
Arancia	35-40 (secondo varietà)	😊 Ricordate: meno bene il succo, non è la stessa cosa del frutto!
Asparago	20	😊😊 Vitaminico e antiossidante L'odore caratteristico che assume l'urina dopo il consumo di asparagi è dovuto all'eliminazione di un aminoacido solforato
Avena - crusca	40 55	😊😊 Valido spezzafame 😊😊 Valido spezzafame

☹ = Da evitare 😊 = Da limitare 😊 = Buono 😊😊 = Ottimo per la tiroide!

Alimento	IG	Note
Avocado	10	😊😊 Senza maionese, è già abbastanza grasso
Bacca di goji	25	😊 Antiossidante superpotente
Banana - acerba	45	😊
- matura	60	😊 Il sapore cambia secondo la qualità degli zuccheri, presenti sempre nella stessa quantità, ma la loro velocità di assimilazione aumenta pericolosamente
Barbabietola - cotta	64	😊
- cruda, grattugiata	30	😊 Inusuale, ma dal sapore molto interessante; controllare il condimento
Barretta al cioccolato	65	☹
Barretta di cereali (tipo muesli)	61	😊 Principalmente la mattina per chi va di fretta o in occasione di sforzi fisici prolungati
Bibite gassate e zuccherate	57-70 (secondo la marca)	☹ Proibite: zucchero in grande quantità e di assimilazione rapidissima
Bietola	15	😊😊 All'apparenza poco accattivante (soprattutto per i bambini) ma, ben condita, è deliziosa
Bignè	76	☹ Da evitare
Birra	100	☹ Evitare anche la birra senz'alcol!
Brioche	70	☹
Broccolo	13	😊😊 Vitaminico e antiossidante
Budino con agar agar	35	😊😊
Burro	0	😊 Con moderazione (di mattina, crudo su crostini)
Cacao in polvere (senza zucchero)	20-25	😊
Caffè senza zucchero	0	😊 Al massimo 3 tazzine al giorno
Calamaro	0	😊
Caramella	70	☹ No comment!

☹ = Da evitare 😊 = Da limitare 😊 = Buono 😊😊 = Ottimo per la tiroide!

Indice

- 5 **Introduzione**
 - 8 **Come funziona la tiroide**
 - 9 A che cosa serve la tiroide?
 - 10 Come agiscono gli ormoni tiroidei?
 - 12 Come sapere se la propria tiroide funziona correttamente?
 - 13 Stile di vita e funzionalità della tiroide
 - 16 Quali disturbi possono colpire la tiroide?
 - 18 I disturbi della tiroide sono dolorosi?
 - 18 Maschi e femmine sono ugualmente soggetti ai disturbi della tiroide?
 - 20 Si può soffrire di disturbi della tiroide a qualunque età?
 - 21 Esiste ereditarietà o altri fattori predisponenti?
 - 23 **Come riconoscere i sintomi**
 - 26 L'ipotiroidismo: pochi ormoni
 - 31 L'ipertiroidismo: troppi ormoni
 - 35 Un autotest per il controllo della tiroide
 - 36 La guida del buon paziente
 - 37 **Diagnosi e trattamento dei disturbi della tiroide**
 - 37 Un percorso in tre tappe
 - 44 Diagnosticare e curare l'ipotiroidismo
 - 47 Diagnosticare e curare l'ipertiroidismo
 - 51 **Prendersi cura della tiroide nella vita quotidiana**
 - 52 Il fumo, un nemico certo
 - 59 Lo stress, un nemico subdolo
 - 61 L'inquinamento, un nemico inevitabile
 - 65 La radioattività, il nemico più grande
 - 69 **La dieta dell'IG per regolarizzare la tiroide**
 - 69 I principi della dieta dell'IG
 - 72 La dieta dell'IG e la tiroide
 - 74 Lo iodio soprattutto...
 - 76 Il selenio: un amico da ospitare spesso a tavola
 - 77 Gli alimenti da evitare
 - 78 Le dieci regole di base
 - 81 Gli alimenti da preferire
 - 97 **La dieta dell'IG in pratica**
 - 97 Cibi da tenere in casa
 - 100 La prima colazione nella dieta dell'IG
 - 102 Due settimane di menù
- ## LE RICETTE
- 109 **Zuppe, passati e vellutate**
 - 119 **Insalate fresche e colorate**
 - 127 **Antipasti fantasiosi**
 - 135 **Sapori del mare**
 - 151 **Carne e pollame**
 - 159 **Variazioni in tema di verdure**
 - 169 **Pasta, riso e quinoa**
 - 177 **Dessert con IG basso**
- ## APPENDICE
- 191 **Indice glicemico degli alimenti**
 - 205 **Indice delle ricette**