

*Focus su...*

# tiroide

► FOCUS SALUTE

**una  
ghiandola  
al centro  
del nostro  
benessere**

Non tutti sanno che, in molti casi, sintomi come la depressione, l'ansia, l'aumento o la perdita di peso, le alterazioni del ciclo mestruale possono essere riconducibili a **una ghiandola al centro del nostro benessere: la tiroide**. Tali disturbi, infatti, vengono troppo spesso ignorati o sottovalutati perché non ricollegati a una patologia tiroidea.

È importante, invece, riconoscere i “**campanelli d'allarme**” che devono spingere il paziente a sospettare un malfunzionamento della tiroide e, quindi, a rivolgersi al proprio medico.

Un controllo specialistico e un esame del sangue possono, infatti, **prevenire** importanti complicanze cardiovascolari, ossee o metaboliche che anche una lieve disfunzione tiroidea, se non riconosciuta e adeguatamente trattata, può determinare.

## LA DIMENSIONE DEL PROBLEMA

Con oltre 40 mila interventi chirurgici l'anno eseguiti per asportare la tiroide, l'Italia si colloca in vetta alla classifica mondiale dei paesi più esposti al rischio di patologie tiroidee.

Le dimensioni del problema sono in aumento. Questo non significa che in passato le nostre nonne non soffrissero di tiroide, ma piuttosto che all'epoca il problema veniva diagnosticato tardivamente e con più difficoltà. Oggi, una diagnosi precoce e le ampie opportunità terapeutiche possono far convivere serenamente il paziente con la patologia tiroidea anche per tutta la vita.

Le malattie della tiroide colpiscono 6 milioni di persone in Italia, soprattutto donne in età adulta, che ne soffrono da 5 a 8 volte più degli uomini. Le ragioni per cui le donne soffrono molto più spesso di problemi della tiroide possono essere collegate alla maggiore frequenza di patologie autoimmuni (ovvero alterazioni del sistema immunitario) nel sesso femminile.

Inoltre, dal momento che le modificazioni ormonali accompagnano tutta la vita della donna, dalla pubertà fino all'età adulta e con particolare rilevanza nel periodo delle gravidanze, dell'allattamento e della menopausa, le patologie tiroidee sono più frequenti rispetto al sesso maschile in qualunque fascia di età.

## CHE COS'È LA TIROIDE?

La tiroide è una ghiandola endocrina molto piccola, con una forma che ricorda quella di una farfalla, situata nella parte anteriore del collo, immediatamente sotto il pomo di Adamo [FIGURA 1].

Può essere considerata una specie di “centrale elettrica” del nostro corpo poiché controlla il metabolismo e le sue principali funzioni, quali il battito cardiaco, lo sviluppo del sistema nervoso centrale, l'accrescimento corporeo, la pressione arteriosa, il livello

di colesterolo, il peso, la forza muscolare, l'acutezza mentale e tante altre cose ancora.

Il compito della tiroide è quello di produrre e sintetizzare due ormoni contenenti iodio, la tiroxina ( $T_4$ ) e la triiodotironina ( $T_3$ ) che, tramite il sangue, raggiungono tutti gli organi influenzandone l'attività: se la quantità di ormoni tiroidei in circolo è sufficiente la tiroide smette di produrli, per poi ricominciare quando il livello scende al di sotto dei livelli fisiologici.



① Tiroide normale

② Tiroide ingrossata

③ Tiroide ingrossata con noduli

## QUALI SONO LE PATOLOGIE TIROIDEE PIÙ DIFFUSE?

Le malattie della tiroide si possono distinguere in alterazioni della forma (gozzi e noduli), disfunzioni (ipertiroidismo e ipotiroidismo) e tumori (benigni e maligni).

Quando la tiroide si ammala, la sua forma si può modificare, ingrandendosi o dando luogo a uno o più noduli. Ogni aumento di volume della ghiandola tiroidea si definisce **gozzo** e può interessare tutta la ghiandola [**FIGURA ②**], una singola area (**gozzo uninodulare**) o più aree (**gozzo multinodulare**) [**FIGURA ③**].

Le disfunzioni della tiroide indicano, invece, un'alterazione della produzione degli ormoni tiroidei, o in eccesso (ipertiroidismo) o in difetto (ipotiroidismo).

In caso di **ipertiroidismo**, l'elevata quantità di ormoni stimola eccessivamente alcune funzioni dell'organismo, causando un'accelerazione del battito cardiaco, tremori alle mani, nervosismo, insonnia, caldo, sudorazione.

Al contrario, in caso di **ipotiroidismo**, la tiroide funziona meno del necessario e il quadro è caratterizzato da facile stancabilità e scarsa iniziativa, intolleranza al freddo, ridotta capacità di concentrazione, torpore, incremento di peso e senso di gonfiore.

La tiroide può funzionare meno del necessario anche a causa di processi infiammatori cronici, come nel caso della cosiddetta **tiroidite di Hashimoto**, una malattia di origine autoimmune che porta gli anticorpi prodotti dal sistema immunitario ad attaccare la tiroide compromettendone la funzionalità. La conseguenza è una progressiva riduzione (fino alla cessazione) della produzione di ormoni tiroidei: progressivamente la ghiandola si distrugge completamente causando un graduale peggioramento dei sintomi.

Un'altra forma di malattia autoimmune è la **tiroidite post-partum**, una patologia infiammatoria che si presenta nel 5-9% delle donne entro un anno dal parto ed è di solito una condizione transitoria.

Infine, i **tumori della tiroide**, che pur rappresentando solo l'1% delle malattie oncologiche, sono in costante aumento nel nostro Paese. Si tratta, in genere, di piccoli tumori dal diametro inferiore al centimetro, diagnosticati spesso con ecografie eseguite anche per altre ragioni. Questi tumori sono poco aggressivi e facilmente curabili nella stragrande maggioranza dei casi. La diagnosi precoce è tuttavia estremamente importante per scoprire la malattia quando è ancora possibile intervenire chirurgicamente e ottenere una completa guarigione.

## I CAMPANELLI DI ALLARME

Ma quali sono i “campanelli d’allarme” che devono far sospettare un malfunzionamento della nostra tiroide? I sintomi delle malattie tiroidee sono spesso aspecifici, ovvero comuni a molte altre patologie; pertanto, risulta difficile individuare e ricondurre tali sintomi a una disfunzione della tiroide.

Per questa ragione, è importante prestare attenzione agli eventuali campanelli d’allarme e — una volta riconosciuti — parlarne con il medico di famiglia o con lo specialista.

### ➤ **Alterazioni del ciclo mestruale**

Le disfunzioni della tiroide, sia nel senso di uno scarso funzionamento che di un’eccessiva attività nella produzione di ormoni tiroidei, causano molto spesso nelle donne irregolarità del ciclo mestruale o addirittura la scomparsa della mestruazione.

### ➤ **Aumento o perdita di peso**

Gli ormoni tiroidei influenzano il metabolismo di grassi e carboidrati e il corretto funzionamento dell’apparato digerente. Un alterato funzionamento della ghiandola tiroidea si riflette quindi sul peso corporeo. In particolare, in situazioni di ipotiroidismo, si verifica un aumento di peso nel 57% dei casi, dovuto a una riduzione dell’attività metabolica e alla ritenzione di liquidi. Nell’ipertiroidismo, invece, il 52-85% dei soggetti va incontro a un aumento del metabolismo e a un sensibile dimagrimento.

### ➤ **Debolezza e stanchezza**

Perdita di energia e forza muscolare possono segnalare un cattivo funzionamento della tiroide. Questi sintomi, infatti, sono presenti nella quasi totalità delle patologie dovute a carenza di ormoni tiroidei (ipotiroidismo) e si manifestano, in percentuale inferiore, anche nei soggetti ipertiroidi.

### ➤ **Disturbi della sfera psico-intellettiva**

Ai casi di ipotiroidismo sono spesso associati disturbi della memoria, sonnolenza, difficoltà di concentrazione, pensiero rallentato, scarso rendimento scolastico o lavorativo. Nell'ipertiroidismo, invece, sono frequenti insonnia, nervosismo e sbalzi di umore.

### ➤ **Intolleranza al caldo o al freddo**

La produzione dell'ormone tiroideo è molto importante nella termoregolazione e nell'adattamento al freddo e al caldo. I soggetti colpiti da ipotiroidismo sono nel 90% dei casi intolleranti al freddo; viceversa, le persone con eccessiva produzione ormonale tiroidea presentano un'elevata sensibilità al caldo in percentuali variabili tra il 40 e il 90%.

### ➤ **Disturbi intestinali**

Gli ormoni tiroidei svolgono un'azione stimolante sull'intestino. In caso di ipertiroidismo, si ha quindi un aumento delle contrazioni intestinali con produzione di feci non formate. Al contrario, in situazioni di insufficienza ormonale (ipotiroidismo), può manifestarsi stipsi con frequenza intorno al 60% dei casi.

## **GLI ESAMI DA FARE**

Un **esame del sangue** che dosi il TSH, l'ormone prodotto per regolare la tiroide, serve a definire meglio il problema. Il TSH, infatti, si alza quando la tiroide funziona poco e si abbassa quando funziona tanto. Un tempo era possibile individuare un problema alla tiroide solo quando le patologie conseguenti arrivavano a uno stadio avanzato; oggi sono invece disponibili metodi sofisticati in grado di dosare concentrazioni infinitesimali di TSH che permettono di diagnosticare eventuali disfunzioni a stadi molto prematuri, addirittura prima della comparsa dei sintomi. Per ul-



teriori valutazioni, si **possono dosare gli ormoni tiroidei**, la tiroxina (T<sub>4</sub>) e la triiodotironina (T<sub>3</sub>), che si abbassano nell'ipotiroidismo e si alzano nell'ipertiroidismo.

Successivamente, in base alla diagnosi, il medico può prescrivere ulteriori approfondimenti con esami strumentali come **l'ecografia**, che evidenzia noduli non rilevabili con la sola palpazione, la **scintigrafia**, che viene richiesta solo in caso di nodulo iperfunzionante, **l'agoaspirato**, il metodo considerato più affidabile per conoscere la natura del nodulo tiroideo. In presenza di tumore, inoltre, lo specialista può consigliarne l'asportazione con **intervento chirurgico**, da valutare in base alla natura e alle dimensioni del nodulo.

## L'IMPORTANZA DELLA PREVENZIONE

Le prime regole per prevenire le patologie della tiroide sono semplici: **sale iodato** e **selenio**, infatti, sono i due migliori amici della tiroide, soprattutto per quanto riguarda la prevenzione.

Una dieta equilibrata, quindi, è un importante fattore di prevenzione per la salute della tiroide. L'organismo per poter funzionare bene ha bisogno di circa 150-200 microgrammi di iodio al giorno, pari alla quantità che eliminiamo quotidianamente con le urine. L'apporto principale avviene attraverso l'assunzione di acqua, di elementi addizionati con iodio (sale) e con una dieta ricca di cibi che lo contengono, come frutti di mare, crostacei, alghe e pesce (preferibilmente azzurro).

Recenti studi hanno, inoltre, fatto emergere l'importanza per il buon funzionamento della tiroide di un altro elemento chimico, il **selenio**, che svolge una funzione di rilievo nella produzione degli ormoni tiroidei, migliorando le capacità di difesa "ossidati-

va” di tutto l’organismo, specificamente della tiroide. Fonti naturali di selenio sono pesce, molluschi, carne, latticini, frutta, verdura e noci, ma bisogna considerare che circa il 50-60% del selenio che ingeriamo viene eliminato attraverso le urine.

Infine, per un malato di ipotiroidismo il mare può essere un ottimo e prezioso alleato della salute. Sulle coste l’aria è solitamente meno inquinata e contiene maggiori quantità di iodio. I raggi solari, il vento, la temperatura e l’umidità delle località balneari sono tutti elementi climatici che portano ottimi benefici a chi ha una tiroide che funziona troppo poco. Per chi invece è affetto da ipertiroidismo è preferibile trascorrere una vacanza dove il clima è più mite e la presenza di iodio nell’aria minore. Per questo l’ideale è una località montana di quota modesta.

**IMPORTANTE** Se soffri di uno dei disturbi che abbiamo definito “campanelli d’allarme” rivolgiti al tuo medico di base o a uno specialista. Potresti soffrire di una patologia tiroidea che può essere adeguatamente trattata.





1<sup>a</sup> ristampa, marzo 2017  
© copyright 2013 by Percorsi Editoriali di Carocci editore, Roma  
Finito di stampare nel mese di marzo 2017 da Eurodit, Roma  
Progetto grafico di Falchini&Co./Livia Massacesi