

Giornata della Tiroide: incontro a Ferno

Pubblicato: Mercoledì 21 Maggio 2014

Domenica 25 maggio viene celebrata la Giornata Mondiale della Tiroide. L'esigenza di richiamare l'attenzione su questa piccola ghiandola endocrina a forma di farfalla situata alla base del collo nasce infatti sia dal ruolo che essa svolge nel nostro organismo, sia dalla frequenza crescente delle patologie tiroidee, soprattutto tra le donne.

Una delle specialiste endocrinologhe dell'Ospedale di Circolo, **la dr.ssa Eliana Piantanida**, sempre nell'ambito delle iniziative per la Giornata Mondiale della Tiroide, **incontrerà la popolazione venerdì 23 maggio, alle 20.30, nella sala consiliare del Comune di Ferno.**

La tiroide è fondamentale per la crescita, per la riproduzione, per il benessere delle ossa, per la funzionalità cardiaca, per la funzione neuropsichica, per la funzione intestinale. Una disfunzione tiroidea (ipertiroidismo o ipotiroidismo) può determinare disordini dell'accrescimento, ridurre la fertilità e creare rischi la gravidanza e per il feto, aumentare il rischio di aritmie cardiache, causare osteoporosi, alterare lo stato neuropsichico provocando depressione o ansia e nervosismo, favorire una alterazione dei grassi circolanti causando un aumento del colesterolo, determinare diarrea o stitichezza, favorire una patologica perdita di peso o, al contrario, un incremento ponderale.

È, prima di tutto, indispensabile un adeguato apporto di iodio. Gli ormoni tiroidei sono in gran parte costituiti da iodio. Senza iodio non ci può essere sintesi di ormoni tiroidei. L'apporto di iodio con l'alimentazione è sempre stato carente nel nostro paese, come in moltissimi altri paesi in tutto il mondo. **La carenza di iodio è stata storicamente responsabile di gravi problematiche, dal gozzo a disordini intellettivi anche gravissimi, come il cretinismo.** Oggi la situazione è certamente molto migliorata da questo punto di vista, grazie alla profilassi iodica, favorita in Italia dalla approvazione della legge che ha introdotto l'obbligo della vendita del sale iodato. Poco sale, ma iodato. L'utilizzo e la diffusione del sale iodato, per quanto in aumento, non sono ancora ottimali e devono essere ulteriormente implementati per il benessere delle future generazioni. L'apporto ottimale di iodio è di circa 150 mcg al giorno, l'utilizzo del sale iodato consente di raggiungere questo introito. Ci sono condizioni, soprattutto la gravidanza, in cui è necessaria una ulteriore supplementazione per garantire un introito giornaliero di 225-250 mcg. Se un apporto insufficiente di iodio non va bene, occorre, tuttavia, ricordare che anche troppo iodio può far male. Occorre evitare l'assunzione di prodotti, ad esempio alcune alghe, che, per il loro elevato contenuto di iodio, potrebbero causare una disfunzione tiroidea, sia ipertiroidismo che ipotiroidismo. A questo proposito è necessario sottolineare la assoluta necessità di evitare l'assunzione di ormoni tiroidei a scopo dimagrante o per ridurre il colesterolo. La terapia con ormoni tiroidei deve essere guidata dallo specialista ed utilizzata solo quando serve, cioè nell'ipotiroidismo (ridotta funzionalità tiroidea).

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it