

23/05/2012

Dossier salute: tiroide e gravidanza

Giornata mondiale della tiroide dedicata soprattutto alle donne e alla prevenzione della malattia per le future mamme. Le novità specifiche per la dieta.

In gravidanza: pericolo di aborto e di deficit cognitivi nei bambini

Attenzione alla tiroide, sempre, ma soprattutto in gravidanza, perché il rischio di aborto e di deficit cognitivo per i bimbi è alto: è l' allarme lanciato dagli endocrinologi in occasione della Giornata Mondiale della Tiroide (in programma in Italia il 23 maggio 2012), per fornire una adeguata informazione delle future mamme. Ma - più in generale- alle donne.

Promossa dall' Associazione Italiana della Tiroide (AIT), dall'Associazione dei Medici Endocrinologi (AME), dalla Società Italiana di Endocrinologia (SIE), insieme al Comitato delle Associazioni dei Pazienti Endocrini (CAPE), la Giornata Mondiale della Tiroide 2012 e la campagna di informazione relativa hanno quindi come tema centrale "La Tiroide è Donna", con particolare attenzione al discorso "La Tiroide e la Gravidanza".

"Per prevenire e trattare le forme di ipotiroidismo che in gestazione aumentano e possono provocare danni alla salute della mamma e del bambino" dice il professor Aldo Pinchera, Presidente Onorario AIT, Associazione Italiana Tiroide e Professore emerito di Endocrinologia dell' Università degli Studi di Pisa – "abbiamo lanciato, nei reparti di endocrinologia e di ginecologia di oltre cento ospedali italiani, il progetto pilota destinato alle donne che desiderano avere un figlio. Prevede la verifica del corretto funzionamento della ghiandola delle potenziali puerpere e la somministrazione di un questionario finalizzato ad informarle sui possibili gravi danni alla salute che la carenza di iodio può provocare, dall' infertilità all' aborto, fino a deficit cognitivi dei bimbi. Grazie a questa iniziativa, contiamo di incrementare le diagnosi precoci e colmare eventuali carenze di iodio con opportune integrazioni, assicurando in breve un normale decorso della gestazione".

Le donne in età fertile in Italia sono oltre due milioni, quelle che hanno una gravidanza programmata o meno si aggirano tra 500 e 600.000 ogni anno: naturalmente non è possibile, soprattutto nell' attuale congiuntura, ipotizzare uno screening della funzione tiroidea completo per tutte, a carico del Sistema Sanitario Nazionale. Però è doveroso essere informati, sapere, e, nei limiti del possibile, prevenire.

"Proprio per questo con la Giornata Mondiale della Tiroide 2012 ci proponiamo di informare le future mamme sull' importanza di sottoporsi ad un controllo per permetterci di identificare l' eventuale opportunità di un approfondimento della funzione tiroidea, prima oppure all' inizio della gestazione. Il semplice esame obiettivo e la storia individuale e familiare consentono di limitare al massimo il ricorso a procedure diagnostiche complesse e costose".

Quante donne a rischio, dove e perché

23/05/2012

Le malattie della tiroide interessano oltre 6 milioni di italiani e hanno una maggiore incidenza nelle donne (una su dieci soffre di ipotiroidismo, due su cento di ipertiroidismo), possono aggravarsi o scaturire proprio all' inizio della gravidanza ed avere conseguenze negative sullo sviluppo neuropsichico del bambino. Le donne in età fertile si stima siano oltre due milioni, quelle che desiderano avere un figlio almeno mezzo milione.

"Il deficit nutrizionale di iodio oggi è presente soprattutto nel Sud Italia e più in generale nelle comunità piccole ed isolate" – specifica il professor Paolo Vitti, Associazione Italiana della Tiroide, Professore Ordinario di Endocrinologia, Università di Pisa – "dove manca la possibilità di un' alimentazione variata, garantita in città dalla grande distribuzione. Ma è l' informazione a mancare, soprattutto, a tutti i livelli. Quante mamme e papà sono a conoscenza dell' importanza di verificare

il corretto funzionamento della tiroide in gravidanza? Se lo sapessero, le donne si sottoporrebbero in massa all' esame".

"La prevenzione è fondamentale" - afferma il professor Alfredo Pontecorvi, della Società Italiana di Endocrinologia, Professore Ordinario di Endocrinologia, Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma. "Durante la gravidanza aumenta la funzione tiroidea e quindi la necessità di assumere lo iodio come ingrediente nutritivo ne serve il doppio rispetto alla norma, quindi circa 100 microgrammi in più) perché la tiroide funzioni al meglio". A questo scopo, per limitare l' uso di sale in gravidanza, sono raccomandati integratori alimentari contenenti la quantità giusta di iodio.

"Un'eventuale disfunzione tiroidea diagnosticata nella donna che programma la gravidanza oppure che è in gravidanza, può essere risolta in poco tempo", precisa il professor Enrico Papini, Associazione Medici Endocrinologi, Direttore UOC Endocrinologia e Malattie Metaboliche Ospedale Regina Apostolorum, Albano Laziale, "con un adeguato trattamento medico in modo che la gestazione abbia un decorso del tutto normale".

Fino al 25 maggio è in distribuzione una brochure informativa ed un questionario personalizzato che verranno distribuiti alle giovani donne che si presenteranno presso gli ambulatori di endocrinologia e ginecologia (materiale elaborato dalle Società Scientifiche promotrici della Giornata Mondiale della Tiroide). Il questionario, che verrà compilato con il supporto dello specialista, contiene una sezione di anamnesi per la diagnosi precoce di eventuali malattie tiroidee, oltre ad una parte dedicata all' informazione.

Per informazioni supplementari e per conoscere meglio la tiroide:

www.associazioneitalianatiroide.org

www.associazionemediciendocrinologi.it

www.societaitalianadiendocrinologia.it

La malattia: i punti essenziali

Che cos'è.

La tiroide è una piccola ghiandola a forma di farfalla, che si trova nella parte anteriore del collo, proprio al di sotto del pomo d'Adamo. Ha due lobi collegati da un sottile istmo; ogni lobo è grande circa quanto la falange ungueale del pollice della mano, con lunghezza di circa 4 cm e larghezza di 1-2 centimetri.

A che cosa serve?

La tiroide ha un ruolo importantissimo nel controllare il metabolismo del corpo, cioè tutte le funzioni del corpo. Per farlo, produce degli ormoni specifici, la T4 (tetra-iodotironina) e la T3 (tri-iodotironina), sostanze contenenti iodio, che viaggiano nel sangue per raggiungere tutti gli organi. Sono gli ormoni tiroidei a dire all'organismo quanto veloce deve lavorare e come usare l'energia; essi inoltre hanno un ruolo fondamentale nella crescita e nello sviluppo degli organi: regolano la velocità dei battiti del cuore, il livello di colesterolo, il peso corporeo, la forza muscolare, le condizioni della pelle, la vista, il ritmo delle mestruazioni, lo stato mentale e tante altre funzioni. Gli ormoni contengono iodio, che pertanto è un componente essenziale per la loro produzione. Lo iodio proviene dall'acqua che beviamo e dai cibi che mangiamo; è importante quindi che sia presente in quantità sufficiente nella nostra alimentazione. Una carenza di iodio determina un malfunzionamento della tiroide e la tendenza al gozzo.

Come funziona?

La tiroide lavora come un impianto di termosifone: se c'è sufficiente quantità di ormoni tiroidei in circolo, la ghiandola smette di produrli (proprio come un termosifone che si ferma quando c'è sufficiente calore nella casa). Quando il corpo ha bisogno di più ormoni tiroidei, la ghiandola ricomincia a produrli. L'ipofisi, una ghiandola situata alla base del cervello, lavora come il termostato, dicendo alla tiroide quando aumentare o ridurre la produzione ormonale. L'ipofisi invia l'ormone TSH alla tiroide per dire che cosa deve fare.

A quali alterazioni può andare incontro?

La tiroide può produrre una quantità eccessiva di ormoni (ipertiroidismo), facendo sì che il corpo usi energia più velocemente del normale, o troppo poca (ipotiroidismo), facendo usare l'energia più lentamente. La ghiandola può subire infiammazioni (tiroiditi) o ingrandirsi (gozzo), o produrre una o più tumefazioni (noduli); alcuni di questi noduli possono essere sedi di tumori.

Con quali indagini si può studiare la tiroide?

La tiroide può essere studiata con queste indagini: la scintigrafia, l'ecografia, i dosaggi degli ormoni circolanti, l'agoaspirato, la radiografia, la TAC, la risonanza magnetica.

Arrivano gli ortaggi allo iodio: basta un pomodoro al giorno

Ricercatori della Scuola Superiore Sant'Anna e del gruppo di ricerca del professor Aldo Pinchera dell'Università di Pisa, hanno pubblicato sulla rivista Scientific Reports, del prestigioso gruppo editoriale Nature.com, la scoperta del meccanismo attraverso il quale è possibile far accumulare una maggior quantità di iodio alle piante.

La carenza di iodio costituisce una delle più importanti componenti di malnutrizione a livello mondiale. "Lo iodio è un componente essenziale degli ormoni tiroidei tiroxina e triiodotironina, che regolano la crescita, lo sviluppo del sistema nervoso centrale ed il metabolismo basale" dice il professor Pinchera "La carenza di iodio ha diversi effetti negativi sulla crescita e lo sviluppo negli animali e nell'uomo. Questi sono definiti disordini da carenza iodica (IDDs) e sono una delle più importanti e comuni malattie umane".

La perdita dello iodio delle piante viene evitata eliminando il gene responsabile della sua remissione nell'atmosfera in forma gassosa.

Oltre al pesce che contiene iodio in grande quantità e le patate già disponibili da alcuni anni, a breve sulle nostre tavole ci saranno pomodori, carote ed insalate arricchite naturalmente di iodio.

La formazione del gozzo e dei noduli tiroidei sono la più comune conseguenza della carenza iodica nell'adulto. Lo iodio è abbondante nel pesce e nelle alghe, ma queste ultime non fanno parte della dieta dei paesi occidentali.

Lo iodio in frutta e verdura è presente in quantità veramente basse. Le piante assorbono iodio ma, come hanno dimostrato i ricercatori pisani, lo rimettono nell'atmosfera in forma gassosa.

Si tratta di una forma metilata dello iodio, dannosa per lo strato dell'ozono: i ricercatori sono riusciti ad aumentare il contenuto di iodio nelle piante eliminando la funzione di un gene responsabile della metilazione dello iodio. Non si tratta di un OGM, ma di una pianta che ha perso la funzione di un gene, in questo caso responsabile della rimozione dello iodio dai tessuti vegetali.

"Abbiamo dimostrato" - prosegue il professor Pinchera - "come il problema della bassa quantità di iodio nei vegetali non derivi dalla loro incapacità di assorbirlo, ma piuttosto di trattenerlo nei tessuti vegetali". I risultati di questa ricerca aprono nuove prospettive per la iodoprofilassi: nei laboratori pisani sono già allo studio pomodori che accumulano quantità di iodio sufficienti ad apportare l'intera dose giornaliera di iodio in un singolo pomodoro.

Un ulteriore studio dell'Università di Pisa condotto da Ricercatori Endocrinologi, Agrari e Veterinari, ha dimostrato che, arricchendo il terreno e i concimi con iodio, si possono ottenere vegetali e ortaggi che nascono con quantità di questo elemento naturalmente superiori al normale.

E' il caso proprio del pomodoro arricchito, ma anche insalata e carote, che arriveranno a breve sulle nostre tavole forse, in aggiunta alle patate iodate, già disponibili da qualche tempo nel nostro Paese.

Il mezzo più semplice ed economico per incrementare l'apporto di iodio giornaliero consiste nell'uso di sale arricchito con iodio nell'alimentazione quotidiana. Il sale arricchito contiene 30 milligrammi di iodio per chilo, mentre il sale marino ne è privo. L'uso del sale iodato si è dimostrato un metodo efficace per la prevenzione dei disturbi alla tiroide in tutti i paesi in cui è stato adottato e ricordiamo che in Italia è in vigore dal 2005 una legge che ne prevede e raccomanda la vendita di sale arricchito con iodio.

Oltre al sale, è possibile oggi trovare nei supermercati alcuni alimenti "arricchiti" con questo nutriente come i crackers.

L'efficacia della profilassi attraverso l'utilizzo di sale arricchito di iodio non contrasta con le raccomandazioni al contenimento del consumo di sale per la prevenzione delle malattie cardiovascolari e in particolare dell'ipertensione. Basta infatti 1/2 cucchiaino di sale iodato al giorno (5 grammi) per assumere la quantità minima raccomandata di iodio.

E' comunque auspicabile il ricorso a metodi alternativi o integrativi per la iodoprofilassi quali l'arricchimento dei mangimi animali e l'arricchimento dei vegetali per compensare la riduzione del consumo globale di sale per via diretta (sale aggiunto direttamente al cibo) o indiretta (sale presente negli alimenti preconfezionati).