

FUTURE MAMME, OCCHIO ALLA TIROIDE

di Manuela Campanelli

Le hanno tributato una Giornata Mondiale: il 23 maggio. Ma non solo: per rimarcare quanto sia importante per la nostra salute, gli specialisti le hanno dedicato pure un progetto-pilota, che coinvolgerà le future mamme. Sì, ma di chi stiamo parlando? Chi è questa "osservata" speciale? La tiroide, quella piccola ghiandola posta alla base del collo che in oltre 6 milioni di nostri connazionali funziona troppo poco (ipotiroidismo) o esageratamente tanto (ipertiroidismo). Il progetto-pilota in questione, che fino al 25 maggio prevederà incontri aperti al pubblico e visite gratuite (per info: www.associazioneitalianatiroide.org, www.associazionemediciendocrinologi.it e www.societaitalianadiendocrinologia.it) è indirizzato alle donne che vogliono avere un bambino o che già lo aspettano. «Durante l'attesa, infatti, la tiroide lavora di più, e quasi raddoppia il suo fabbisogno di iodio, che passa da 150 a 250 microgrammi al giorno per fabbricare gli ormoni che servono tanto alla mamma quanto al bebè», ci spiega Aldo Pinchera, presidente onorario dell'Ait, l'Associazione italiana tiroide, e professore emerito di Endocrinologia all'Università degli studi di Pisa. «Così, se si ritrova sprovvista di questo minerale, la donna può andare incontro a non pochi guai: infertilità, aborto e deficit cognitivi nel nascituro».

DISTURBO IN ROSA

E giusto per sottolineare come gli studiosi stiano lavorando a 360 gradi per assicurare il benessere di questa ghiandola, sappiate che uno stuolo di vegetali arricchiti naturalmente di iodio potrà arrivare sulle nostre tavole prima della fine di quest'anno. L'Università e la Scuola superiore Sant'Anna di Pisa hanno messo a punto carote e insalate

FATE IL PIENO DI IODIO CON I SUPER POMODORI

LA MAGGIOR PARTE DEI PROBLEMI DIPENDE DALLA CARENZA DEL MINERALE NELLA DIETA. CHE PUÒ RIPERCUOTERSI SUL BIMBO NEL PANCIONE. I RIMEDI? SALE IODATO E PESCE. MA PRESTO MANGEREMO UN ESERCITO DI VEGETALI ARRICCHITI



Il poster della Giornata mondiale della tiroide (il 23 maggio, ma la campagna informativa si protrarrà fino al 25). Tema scelto: tiroide e gravidanza.

in grado di trattenere maggiormente lo iodio nelle proprie cellule (grazie allo "spegnimento" di un frammento genetico). Di più: all'orizzonte si profilano anche i pomodori carichi di iodio, cresciuti grazie a terreni e concimi arricchiti, tanto che **ne potrà bastare uno solo al giorno per garantirsi la giusta dose quotidiana del minerale.**

Comunque, non ci sono ma che tengano: i disturbi della tiroide colpiscono soprattutto le donne. Per genetica e per effetto degli ormoni sessuali femminili. Fatto sta che una su dieci ha il gozzo a 40 anni, cioè una tiroide ingrossata e nodosa che lavora di più per compensare una carenza di iodio. E due-tre puerpere su 100 hanno un ipotiroidismo *post partum*: l'ha causato il loro stesso sistema immunitario, che di punto in bianco s'è messo a distruggere parzialmente le cellule della ghiandola dopo la nascita del bimbo.

LA FALSA MENOPAUSA

Molte donne, poi, a 50 anni accusano palpitazioni, sudorazioni, insonnia, stanchezza. Tutta colpa della menopausa? Non è detto: è emerso che due su 100 hanno una tiroide che ha cominciato a funzionare troppo e ora produce sintomi pressoché uguali a quelli del climaterio. Se la tiroide non funziona bene, la salute *in toto* ci va di mezzo. «Chi ha il gozzo può avere aritmie atriali nella terza età», precisa Aldo Pinchera. «E chi ha una tiroidite autoimmune, in cui è il proprio sistema immunitario a distruggere o a stimolare le cellule della ghiandola, corre un rischio molto più alto di avere altri disturbi autoimmuni, come per esempio la celiachia, la vitiligine e il diabete di tipo 1».

UN DEFICIT DIFFUSO TRA I GIOVANI

Il deficit di iodio è una realtà seria: si potrebbe addirittura affermare che la popolazione



IL PAPPALON SUL COLLO

La tiroide somiglia a una piccola farfalla posta nella regione anteriore del collo, davanti alla laringe e ai primi anelli della trachea.

ORMONI CRUCIALI

Produce ormoni (la tiroxina, o T4, e la triiodotironina, T3) che regolano il metabolismo energetico dell'organismo.

ULTRASUONI RIVELATORI

L'ecografia è l'esame principe nel sondare la salute della tiroide, trattandosi di un'indagine non invasiva che impiega gli ultrasuoni.

italiana è «iodio-deficiente». «In un campione di 23 mila ragazzi provenienti da 50 e più centri appartenenti a otto regioni del Sud», spiega Paolo Vitti, professore di Endocrinologia e direttore dell'Unità operativa di Endocrinologia all'Azienda Ospedaliero Universitaria Pisana, «il 50 per cento ha rivelato nelle urine livelli di iodio inferiori ai 75 microgrammi per litro. Si pensi che è più di 100 il valore della concentrazione raccomandata dall'*International Council for the Control of Iodine Deficiency Disorders*». Chi abita al mare può tuttavia catturarne di

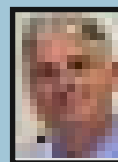
più? «Non è proprio così», chiarisce Vitti. «A 100-200 metri dalla costa c'è senz'altro più iodio nell'aria. Quello che però viene assorbito e giunge alla ghiandola attraverso il sangue è assai poco, un 10 per cento della dose quotidiana raccomandata che, ricordiamolo, è di 150 microgrammi». **Mettersi in riva al mare e respirare a pieni polmoni lo iodio è dunque inutile.** Aiuta invece l'alimentazione (vedi box) e il sale iodato: basta usarne mezzo cucchiaino scarso al giorno (meno di 5 g di sale), per procacciarsi la faticosa quota giornaliera. ●

650 MEDICI A DISPOSIZIONE DEI LETTORI

● La squadra dei nostri esperti in endocrinologia e malattie della tiroide è contattabile per una consulenza gratuita nella sezione *Salute* (del mensile *wellness OK*) sul sito www.oggi.it

CONSULTATE I NOSTRI SPECIALISTI SUL SITO OGGI.IT

MOLLUSCHI E CROSTACEI SONO SCRIGNI PREZIOSI



Paolo Vitti
endocrinologo,
Az. Ospedaliero
Universitaria Pisana

1 Lo iodio è il carburante per il corretto funzionamento della tiroide e serve sia per prevenire le malattie della ghiandola, sia per garantire ai bambini un corretto sviluppo neurologico. Che cosa è bene mangiare per mantenere alta la soglia dello iodio nel nostro organismo? Oltre al sale iodato, ci si può avvalere delle patate iodate, già da tempo disponibili nel nostro Paese, e anche dei cracker arricchiti di iodio.

2 Tutti, ovviamente, possiamo puntare sul ventaglio dei cibi naturali. «Senza altro il pesce di mare: i crostacei, quali i gamberi, gli scampi, le pannocchie, e i molluschi, dalle vongole alle cozze, dai polpi alle seppie, ne sono ricchissimi», dice Paolo Vitti. Meglio, se appena pescati? «Non necessariamente», precisa lo specialista endocrinologo. «Va ricordato, infatti, che lo iodio è un microelemento e non una vitamina che si denatura con la luce, il calore o il trascorrere del tempo. Il pesce anche surgelato, essiccato oppure conservato sott'olio o sotto sale, trattiene comunque lo iodio nei suoi tessuti ed è quindi valido ai fini di una iodoprofilassi».

3 E sempre sul fronte degli alimenti ittici, quale modalità di cottura andrebbe preferita per conservare il minerale? «Sicuramente risulta migliore quella al forno rispetto alla bollitura, che fa perdere il 20 per cento di iodio».