

Tiroidite di Hashimoto, aspetti nutrizionali con la dott.ssa Cocchetti

La tiroide è tra i nostri organi quello più interessato da patologie autoimmuni tra cui la Tiroidite di Hashimoto, in cui si ha un infiltrazione linfocitaria della tiroide che provoca un'inflammatione cronica, processi fibrotici e una distruzione del normale tessuto tiroideo. Nel tempo questo può ridurre la funzione della tiroide, ovvero un ipotiroidismo.

ESAMI DI LABORATORIO

Si ha un aumento del TSH che può associarsi o meno ad una riduzione delle frazioni libere tiroidee ossia FT3 FT4. Inoltre, si caratterizza per la presenza di anticorpi antitiroglobulina e antireoperossidasi.

PATOGENESI

La patogenesi è multifattoriale quindi legata sia a fattori ambientali che genetici.

Tra i fattori ambientali sono presenti anche quelli nutrizionali, ossia:

- carenza o eccesso di iodio
- deficit selenio, inositolo e del suo metabolita mioinositolo
- deficit nutrienti ad azione antinfiammatoria, antiossidante e immunomodulatrice: vit. A, vit. C vit gruppo B e vit. D
- grave malnutrizione, digiuno prolungato o diete a basso apporto proteico

FALSI MITI

- Crucifere: sono considerati nell'immaginario comune degli alimenti gozzigeni, in realtà se questi alimenti vengono inseriti in una dieta bilanciata sono sicuri anche per chi ha una diagnosi di Tiroidite di Hashimoto
- Glutine: ad oggi non ci sono raccomandazioni sufficienti per raccomandare l'esclusione del glutine dalla dieta di tutte le persone con questa patologia. Dall'altro canto è importante indagare la celiachia in questi pazienti

NC Podcast

NC Podcast è una serie podcast che aiuta i clinici a tenersi sempre aggiornati su temi riguardanti la nutrizione clinica alla luce delle evidenze disponibili. Questa serie vuole fornire strumenti che possano andare ad ottimizzare la pratica clinica quotidiana.

dott. Cocchetti Carlotta

Medico endocrinologo che attualmente opera presso l'Università di Firenze ed esperta in incongruenze di genere