

COSMO ➔ in forma salute

# FATTORE

# T

# COME TIR OI DE

di **Rossana Cavaglieri**

Se va in tilt, fa sballare tutti i ritmi del corpo: ciclo mestruale, metabolismo, intestino... Succede a 1 donna su 8. La buona notizia è che oggi puoi integrare le cure classiche con gli ormoni ormeopattizzati, efficaci e molto sicuri

Per il tuo benessere e la tua bellezza fa molto di più lei che un abbonamento a vita in una beauty Spa. Perché la tiroide, la ghiandola situata alla base del collo, è l'interruttore della tua vitalità. Tutto grazie ai suoi ormoni: impalpabili come le ali di una farfalla, circolano nel corpo in quantità infinitesimali (miliardesi di grammi!) ma hanno effetti grandissimi, come regolare il metabolismo (a tutto vantaggio della linea) e la temperatura del corpo e decidere come funzionano il tuo intestino e le mestruazioni. Eppure molto spesso fa le bizze, così si mette a funzionare troppo o troppo a rilento. Lo dicono gli ultimi dati presentati dagli studiosi quest'anno a Roma, in occasione della Giornata della tiroide: il 30% degli italiani soffre per malesseri legati al cattivo funzionamento di questa ghiandola, le donne otto volte più degli uomini. Allora, se noti alcuni dei sintomi "strani" di cui ti parliamo nelle prossime pagine, corri subito ai ripari con gli esami e le cure più efficaci. >>

NOVEMBRE [www.cosmopolitan.it](http://www.cosmopolitan.it) 231



## Quali segnali ti manda

Ultimamente ti senti giù senza motivo, il sesso non ti attira come al solito, soffri il freddo più di prima e hai la pelle molto secca? Questi e altri disturbi (come perdita di capelli, stitichezza o riflessi lenti) possono essere legati all'ipotiroidismo, cioè a una tiroide che funziona meno del solito. Come pure il fatto di ingrassare facilmente o di non riuscire a dimagrire. «Ma attenzione, troppo spesso si dà la colpa dei chili in più alla tiroide lenta. È vero fino a un certo punto, perché l'obesità è un problema causato da tanti fattori: solo se l'aumento di peso non è giustificato da altre cause, per esempio cambiamenti nella dieta e nello stile di vita, si può pensare all'ipotiroidismo», chiarisce Simonetta Marucci, endocrinologa e omeopata al Centro per i disturbi del comportamento alimentare Palazzo Francisci di Todi. «Invece, i problemi che possono davvero essere legati a una tiroide lenta sono le irregolarità del ciclo accompagnate da mestruazioni dolorose e abbondanti, così come la difficoltà a concepire un bebè, perché questa ghiandola presiede alla sintesi degli ormoni ovarici.

## CIBI SÌ CIBI NO

L'attività della tiroide è influenzata da ciò che mangi, ossia da sostanze e minerali presenti nei cibi. Per esempio, gli alimenti ricchi di iodio, zinco, selenio e tirosina la aiutano a funzionare meglio, tanto che possono perfino contribuire a correggere un iniziale ipotiroidismo. «È possibile perché favoriscono la conversione dell'ormone T4 nella forma biologicamente attiva T3, in grado di essere utilizzata dall'organismo», precisa Ascanio Polimeni, medico esperto di psiconeuroendocrinologia a Roma. «Allora, se la tua tiroide funziona poco, consuma pesce e alghe, ricchi di iodio, tre volte a settimana e, ogni giorno, semi di girasole, mandorle, germe di grano e cereali integrali, fonti di zinco e selenio. Ricordati la carne, che regala tirosina. Se, al contrario, la ghiandola lavora troppo, ossia in caso di ipertiroidismo, sono ottimi i latticini: contengono calcio che frena l'attività della tiroide. Lo stesso vale per la soia e i cavoli. Vietate, invece, le fonti di iodio e il caffè».

## Gli esami che svelano le cause

Per chiarire ogni dubbio basta un semplice esame del sangue che verifica se i livelli degli ormoni prodotti dalla tiroide (T3 e T4) e la quantità di TSH in circolo (l'ormone che la stimola a funzionare al top) sono a posto. Se sospetta che la ghiandola lavori male perché si sono formati dei noduli, può consigliarti la scintigrafia, una specie di ecografia che osserva la tiroide in attività.

## Le cure soft e strong

Se il problema è serio, l'endocrinologo sceglierà farmaci a base di ormoni tiroidei (levotiroxina) in dosaggio personalizzato: dovrai prenderli per tutta la vita se la ghiandola ha cessato completamente di produrre ormoni, altrimenti sarà lo specialista a valutare la durata della cura. Invece, nei casi, più lievi di ipotiroidismo, funzionano bene gli ormoni omeopatizzati, come ha dimostrato lo studio scientifico svolto dalla dottoressa Marucci su 80 donne. «Nella cura omeopatica si usano ormoni diluiti alla sesta decimale, la stessa diluizione a cui agiscono naturalmente gli ormoni nel nostro organismo», spiega l'esperta. «I vantaggi sono tanti: si stimola la ghiandola che riprende a funzionare meglio e si può ritardare l'uso degli ormoni classici, che nel tempo possono dare effetti negativi come problemi di cuore e osteoporosi». In cosa consiste la terapia omeopatica? «Prevede diversi prodotti in un mix da personalizzare a seconda dei problemi», aggiunge Salvatore Ripa, endocrinologo e omeopata a Roma. «I principali sono l'estratto di tiroide suina, gli ormoni come tiroxina (T4) e triiodotironina (T3) in diluizione omeopatica prescritta dagli specialisti e, infine, i rimedi a base di spongia e fucus». I tempi? Veloci: se la malattia è agli inizi i rimedi dolci sono sufficienti e, in genere nell'arco di un paio di mesi, la produzione degli ormoni si stabilizza.

COSMO  salute**Lavora** a ritmi esagerati?

L'ipertiroidismo è meno frequente dell'ipotiroidismo, ma è piuttosto diffuso nelle giovani donne tra i 20 e i 40 anni, che ne soffrono con una frequenza otto volte maggiore rispetto agli uomini. È la situazione in cui la ghiandola lavora a ritmi accelerati, inondando l'organismo di un eccesso di ormoni che influenza diversi organi: dal cervello, che reagisce inviando segnali di nervosismo, al cuore, che risponde con le palpitazioni, fino all'intestino, che aumenta il ritmo. Questa stimolazione ormonale, insomma, accelera tutte le funzioni, causando molteplici disturbi.

**Come** te ne accorgi

Qualcuno ti fa notare che parli a macchinetta. Tu senti di andare in ansia per niente, il cuore galoppa, non dormi e tendi a dimagrire senza motivo. Altri segni inequivocabili: hai sempre caldo, le mestruazioni sono brevi e scarse e soffri di stanchezza muscolare perché le fibre si contraggono più velocemente. La ghiandola può aumentare di volume, gonfiando leggermente il collo. Sono tutti sintomi del morbo di Graves-Basedow, la forma principale di ipertiroidismo. «In questi casi bisogna intervenire tempestivamente perché questa malattia può portare a lesioni permanenti come danni al cuore e alla cornea, logorio del sistema nervoso e stanchezza ingiustificata», avverte il dottor Ripa. E le cause? Tante volte ci sono di mezzo un forte stress o uno shock improvviso.

**Le cure** soft e strong

L'endocrinologo probabilmente ti prescriverà farmaci a base di principi attivi che bloccano la produzione di ormoni (come metimazolo o propiltiouracile). Ma questi medicinali in alcuni casi possono provocare effetti collaterali fastidiosi come orticaria, perdita di capelli e cefalea. La buona notizia è che oggi è possibile integrare queste terapie tradizionali con cure più light, a base di rimedi omeopatici in grado di offrire ottimi risultati. «Il rimedio principale anche in questo caso resta l'estratto di tiroide suina, in diluizioni diverse rispetto a quelle prescritte per l'ipotiroidismo: aiuta a riequilibrare la funzione tiroidea e a frenare la produzione eccessiva di ormoni», chiarisce il dottor Ripa. «Si associano, a seconda dei casi, rimedi omeopatici come Iodum, Thyroidinum e interleuchine omeopatizzate utili per diminuire l'infiammazione». Il medico deciderà le diluizioni e se combinare la terapia dolce con i farmaci usati normalmente in questi casi, per diminuirne i dosaggi e gli effetti collaterali. I risultati si hanno già dopo il primo ciclo di terapia, ovvero entro un paio di mesi.

**ENERGIE POSITIVE PER IL CHAKRA DELLA GOLA**

Lo dice la psicosomatica: la tiroide (in greco, scudo) è il filtro tra noi e l'esterno, sensibile alle relazioni e ai cambiamenti. E la medicina yoga ritiene che la zona in cui si trova questa ghiandola, ossia la gola, sia anche la sede di Vishuddha: il quinto chakra che presiede alla comunicazione. Così, per proteggerla, prescrive di cantare, recitare 10 volte al giorno il mantra HAM e portare girocollo di lapislazzuli e di turchesi.

**FAI IL CHECK AL TUO BEAUTY**

La notizia arriva da diversi congressi, a cui hanno partecipato medici specialisti della tiroide (l'ultimo si è svolto lo scorso maggio in Italia, a Varese): «**Eccessi di iodio da varie fonti possono favorire un aggravamento in chi ha già problemi alla tiroide (in particolare ipertiroidismo) ma non lo sa ancora**», spiega Paolo Beck-Peccoz, ordinario di Endocrinologia all'Università di Milano. «Attenzione, quindi, a non abusare di farmaci e prodotti per l'igiene, come dentifrici e collutori, addizionati con iodio. E di usare solo quando necessario le creme anticellulite che contengono ormoni tiroidei. Tutti questi componenti, ma solo se usati a lungo e in eccesso, possono alterare l'equilibrio ormonale.

