

E-Book IPOTIROIDISMO

Questa guida viene aggiornata costantemente e può essere ripubblicata sul tuo sito web a patto di NON modificarne i contenuti e il copyright.

L'ipotiroidismo

La tiroide è l'ago della bilancia del tuo benessere perché produce ormoni che regolano tutti i processi vitali dell'organismo: se va in tilt, crea una serie di disturbi che all'inizio sono sfumati, ma poi tendono ad aggravarsi, dall'aumento di peso all'infertilità. Pensaci subito!



Cos'è e a cosa serve la tiroide?

La tiroide è una ghiandola che si trova nella parte anteriore del collo e che produce ormoni importanti per i processi vitali in ogni apparato: si tratta della tiroxina (T4) e della triiodotironina (T3).

Gli ormoni tiroidei regolano il metabolismo del nostro corpo e, quindi, dicono 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 il battito cardiaco e la pressione, il colesterolo, il peso corporeo, la forza muscolare, le condizioni della pelle, dei capelli, delle unghie, l'acutezza mentale, la parola, la vista, il ciclo mestruale ecc.

Qualsiasi piccolo problema riguardante la tiroide si può riflettere in tutto l'organismo!



In cosa consiste l'ipotiroidismo?

Il ridotto funzionamento della tiroide, o ipotiroidismo, è il più comune disturbo della tiroide e in Italia riguarda centinaia di migliaia di persone generalmente donne (F/M 12:1).

L'ipotiroidismo consiste nella ridotta produzione da parte della tiroide di T3 e T4; quando questi livelli scendono troppo, i processi del corpo subiscono un rallentamento.

E' come se l'organismo andasse in letargo!



Quali sono i segnali da tenere d'occhio?

L'ipotiroidismo all'inizio può non dare sintomi, ma tende sempre a progredire fino a causare il cattivo funzionamento degli organi e, come in un circolo vizioso, altri danni conseguenti a questo malfunzionamento: tra gli altri, si segnalano aumento ponderale, dolori muscolari, infertilità, problemi cardiaci.

I sintomi principali dell'ipotiroidismo sono:

- sonnolenza, stanchezza, debolezza
- depressione
- cambiamenti d'umore
- aumento di peso
- pelle secca, spenta
- capelli e unghie deboli
- gonfiore della faccia, delle mani e delle gambe
- problemi di concentrazione
- vuoti di memoria
- sensazione di freddo
- stitichezza
- aumento del colesterolo

Guida realizzata in collaborazione con
Dott. Massimo Murari
Specialista in Endocrinologia e Diabetologia
www.diabesity.it

[Forum sulle malattie della tiroide>](http://www.forumsalute.it/community/forum/55-malattie-della-tiroide-1.html)

[http://www.forumsalute.it/community/
forum/55-malattie-della-tiroide-1.html](http://www.forumsalute.it/community/forum/55-malattie-della-tiroide-1.html)

Sito: www.testsalute.it

Fai il test sull'ipotiroidismo>

[http://www.testsalute.it/test/117/
IPOTIROIDISMO.html](http://www.testsalute.it/test/117/IPOTIROIDISMO.html)

E-Book IPOTIROIDISMO

Questa guida viene aggiornata costantemente e può essere ripubblicata sul tuo sito web a patto di NON modificarne i contenuti e il copyright.

L'ipotiroidismo

La tiroide è l'ago della bilancia del tuo benessere perché produce ormoni che regolano tutti i processi vitali dell'organismo: se va in tilt, crea una serie di disturbi che all'inizio sono sfumati, ma poi tendono ad aggravarsi, dall'aumento di peso all'infertilità. Pensaci subito!

- mestruazioni abbondanti
- assenza di ovulazione (infertilità)
- battito cardiaco rallentato
- affanno
- dolori muscolari



Quali sono le cause dell'ipotiroidismo?

L'ipotiroidismo è frequentemente determinato da un processo distruttivo autoimmune della tiroide.

Le cause principali sono:

- nell'80% dei casi in Italia la Tiroidite di Hashimoto: malattia del sistema immunitario che generalmente causa dolore ma spesso è asintomatica; comporta la produzione di anticorpi verso il tessuto tiroideo, determinandone la progressiva distruzione. La Tiroidite di Hashimoto si associa generalmente alla presenza di gozzo di variabili dimensioni
- la carenza di iodio, elemento che viene assunto con l'alimentazione e che è il componente essenziale degli ormoni tiroidei; si calcola che abbia carenze di iodio dal 6 al 15% della popolazione in Italia!
- la rimozione totale o parziale della tiroide
- le terapie con farmaci antitiroidei o con radioiodio



Può esserci familiarità con l'ipotiroidismo?

L'ipotiroidismo non è una malattia genetica ma può esserci familiarità. Se un genitore ne ha sofferto, è più probabile che si venga colpiti da problemi alla tiroide.



Quanto conta l'età?

Per le statistiche di probabilità e casi riscontrati conta molto. In generale la malattia è più frequente nelle donne

nei periodi in cui la fisiologica fluttuazione degli estrogeni diventa più marcata (pubertà, post-partum e menopausa).

Tuttavia anche in età pediatrica non è raro il riscontro di patologia tiroidea specialmente in zone a rischio endemico o in famiglie con precedenti.



Come si diagnostica l'ipotiroidismo?

I primi accertamenti ai quali sottoporsi sono gli esami del sangue con i vari dosaggi ormonali (TSH, FT3, FT4). Questi test vanno associati anche alla ricerca degli anticorpi TPO. In caso di valori anomali può essere utile

E-Book IPOTIROIDISMO

Questa guida viene aggiornata costantemente e può essere ripubblicata sul tuo sito web a patto di NON modificarne i contenuti e il copyright.

L'ipotiroidismo

La tiroide è l'ago della bilancia del tuo benessere perché produce ormoni che regolano tutti i processi vitali dell'organismo: se va in tilt, crea una serie di disturbi che all'inizio sono sfumati, ma poi tendono ad aggravarsi, dall'aumento di peso all'infertilità. Pensaci subito!

sottoporsi a un'ecografia e, in ogni caso, meglio rivolgersi subito a uno specialista endocrinologo.



Come si cura l'ipotiroidismo?

La malattia può essere tenuta sotto controllo grazie alla terapia ormonale sostitutiva, che va portata avanti tutta la vita e non dà problemi di salute: si può seguire anche in gravidanza perché non è pericolosa né per la mamma né per il bimbo.

La terapia consiste nel ripristinare corretti livelli di ormone tiroideo somministrandolo ogni giorno attraverso compresse di levotiroxina. Si inizia sempre con il dosaggio minimo, fino a identificare quello ottimale capace di ristabilire il perfetto equilibrio ormonale.

Per funzionare bene la tiroide ha bisogno di iodio, quindi è utile usare sale iodato!



I consigli di chi è in cura con la levotiroxina (Eutirox):

Di seguito una piccola lista di suggerimenti utili per affrontare al meglio la terapia ormonale sostitutiva con levotiroxina, forniti da chi ha già vissuto o sta vivendo la

- assumere Eutirox sempre a digiuno e mangiare dopo almeno mezz'ora
- non mangiare soia e cereali a ridosso dell'assunzione dell'Eutirox (di solito a colazione)
- non assumere insieme Eutirox e farmaci contenenti alluminio (antiacidi, sucralfato) perché questi possono ridurre l'effetto della levotiroxina. Se necessario, assumerli dopo almeno mezz'ora
- regolarizzare le funzioni intestinali: nell'intestino è presente gran parte del sistema immunitario. Un'irritazione dell'intestino si ripercuote inevitabilmente sulla parte del sistema immunitario più fragile (in questo caso la tiroide), alterandone la funzionalità e aumentando gli anticorpi
- assumere la levotiroxina al più presto, ma in quantità a poco a poco crescente, per evitare di manifestare tachicardia e intolleranza al caldo
- durante l'iter terapeutico monitorare periodicamente i livelli di TSH, per valutare l'efficacia della terapia ed eventualmente provvedere all'adeguamento del dosaggio
- occhio al peso: se si dimagrisce troppo, il dosaggio potrebbe essere eccessivo

Guida realizzata in collaborazione con
Dott. Massimo Murari
Specialista in Endocrinologia e Diabetologia
www.diabesity.it

[Forum sulle malattie della tiroide>
\[http://www.forumsalute.it/community/
forum/55-malattie-della-tiroide-1.html\]\(http://www.forumsalute.it/community/forum/55-malattie-della-tiroide-1.html\)](http://www.forumsalute.it/community/forum/55-malattie-della-tiroide-1.html)

Sito: www.testsalute.it

[Fai il test sull'ipotiroidismo>](http://www.testsalute.it/test/117/IPOTIROIDISMO.html)

[http://www.testsalute.it/test/117/
IPOTIROIDISMO.html](http://www.testsalute.it/test/117/IPOTIROIDISMO.html)