LA DIETA PER UNA *tiroide attiva*

Un programma che stimola la "centralina energetica" del corpo per perdere peso in fretta ed eliminare i gonfiori

Difficoltà a dimagrire, gonfiori, pesantezza. Problemi che possono dipendere dalla **tiroide**, la ghiandola che regola il **benessere e anche il peso forma**. Le donne, per la delicatezza del loro sistema ormonale, sono molto esposte ai problemi della tiroide: ipotiroidismo e tiroidite di Hashimoto per primi. Serve allora una dieta che comprenda i cibi che **fanno bene alla tiroide** ed escluda quelli che la rallentano. Per perdere 4 chili in un mese, sgonfiarsi e ritrovare energia.

AGIRE SUBITO

Quando la tiroide non è pienamente efficiente tutta una serie di funzioni si alterano. «Il metabolismo rallenta, si tende a ingrassare facilmente, il livello dei grassi nel sangue aumenta, l'intestino perde regolarità, si possono avere stitichezza e diarrea. Nello stesso tempo i capelli diventano fragili e ci si sente gonfie, appesantite perché il fegato non riesce a eliminare bene le scorie e i liquidi che ristagnano nei tessuti» dice il dottor Francesco Garritano, biologo nutrizionista a Cosenza. «Purtroppo a volte si tende a sottovalutare il problema e intervenire tardi, quando l'ipotiroidismo diventa evidente. Invece in questi casi bisogna agire subito, già quando si alza soltanto il valore degli anticorpi anti-tiroide, segnale di tiroidite di Hashimoto. Modificare gli stili di vita e soprattutto la dieta può essere importantissimo».

COMBATTERE *l'infiammazione*

Sono molti i fattori che agiscono sul sistema immunitario e di conseguenza creano l'infiammazione alla tiroide. «Lo stress e la mancanza di sonno sono due stimoli infiammatori importanti. In particolare lo stress innalza la produzione di cortisolo, un ormone che ostacola la sintesi degli ormoni tiroidei e favorisce l'accumulo di grasso, mentre il riposo insufficiente o frammentato riduce i livelli di leptina, che regola il senso di fame. Infine c'è la sedentarietà che abbassa le capacità autoprotettive dell'organismo» dice lo specialista.

il ruolo della food sensitivity

Fondamentale è poi il ruolo del cibo, su cui si può intervenire. «Alcuni cibi sono coinvolti nella food sensitivity, l'infiammazione da cibo» dice il dottor Garritano. «Abusando di questi alimenti l'intestino si sensibilizza, diventa "permeabile", perdendo in parte il suo potere di barriera, fa filtrare sostanze tossiche per l'organismo come la zonulina».

il glutine

Il primo cibo da ridurre è anche quello che più entra nell'alimentazione degli Italiani: **il glutine**, presente nella farina di frumento (e quindi in pane e pasta) e non solo. «Quando c'è infiammazione della tiroide è necessario **ridurre il glutine anche se solo per un periodo**. Questo è vero soprattutto perché il grano negli anni è stato modificato e il glutine, oltre a essere aumentato, è diventato più aggressivo per l'intestino».

la soia

La **soia** è l'alimento più amato da vegetariani e vegani, sotto forma di **hamburger o seitan.** Ma anche la soia ha un suo lato "oscuro" quando si parla di tiroide. «Chi ha una tiroide che funziona poco deve limitare il consumo di soia e dei suoi derivati» dice il nutrizionista. «**Bisogna soprattutto evitare il cumulo**: se si superano **i 30 g al giorno** la soia abbassa la funzionalità tiroidea, favorendo fra l'altro l'aumento di peso. **Esagerare non è difficile** se al mattino si consumano bevande di soia, a pranzo si mangiano alimenti con soia "nascosta" (aggiunge sapore) e alla sera si preparano hamburger di soia per praticità».

lo zucchero

"Veleno bianco" per le teorie nutrizionali più spinte, alimento fortemente sospetto per tutti, **lo zucchero** rientra fra i cibi "no" da eliminare. «Lo zucchero semplice **crea nell'organismo bruschi sbalzi nella glicemia**, proprio quel fenomeno che, dopo aver consumato un dolce, fa sentire presto di nuovo stanche e affamate. **L'insulina è una sostanza fortemente infiammatoria** e i picchi glicemici peggiorano le condizioni della tiroide» spiega il dottor Garritano.

i latticini

Un altro no, anche se temporaneo, va dato **a latte e latticini**. **«Il problema non è tanto il lattosio»** precisa lo specialista. «Piuttosto sono **le caseine**, un'altra componente (all'80%) del latte vaccino. Contengono fattori di crescita che nelle infiammazioni e in particolare nelle tiroiditi, che sono disturbi autoimmuni, sono controproducenti. In più **contribuiscono alla permeabilità intestinale**. L'alternativa può essere ricorrere alle bevande vegetali di riso, cocco, avena e al formaggio stagionato come il Grana Padano o il Parmigiano».