

ENFERMEDADES DE LA TIROIDES Y ALIMENTACIÓN



Autores: Personal adjunto a la coordinación de investigación.

La tiroides es una glándula con forma de mariposa que se encuentra en el cuello, por delante de la tráquea, situada en la llamada comúnmente 'nuez' de Adán. Regula la mayoría de las funciones del organismo, fundamentalmente mediante la liberación de hormonas (T3 y T4) que son controladas por la hipófisis mediante la hormona estimulante de la tiroides (TSH), para mantener los niveles adecuados.

Imprescindible para el buen funcionamiento de la glándula tiroides, es el yodo; este se obtiene a través de la alimentación, es procesado y se transforma en hormona tiroidea; se puede obtener fácilmente con la sal yodada o bien con la ingesta de pescados, mariscos, huevos o productos lácteos.

En ocasiones se alteran los niveles de hormona tiroidea, disminuyendo o aumentando, lo que produce algunas enfermedades, entre las más comunes **hipotiroidismo e hipertiroidismo**.

Desde el punto de vista nutricional, es importante comentar que numerosos estudios demuestran como la alimentación influye en una tiroides sana, igualmente es sabido que diferentes estrategias de nutrición pueden ser muy favorables en la evolución de las principales enfermedades tiroideas.

Hipotiroidismo y alimentación

Se diagnostica cuando la tiroides es poco activa, en consecuencia la liberación de hormonas no es suficiente para el normal funcionamiento celular. En realidad no existe una dieta específica para esta afección, la premisa es que debe ser variada y equilibrada, baja en grasas y con aporte calórico controlado para prevenir el sobrepeso.

En ocasiones el hipotiroidismo es causado por deficiencia de yodo, en estos casos es recomendable aumentar la ingesta de alimentos ricos en este nutriente, entre los principales: los provenientes del mar como pescados y mariscos, huevos, lácteos y emplear sal yodada en las comidas.

Hipertiroidismo y alimentación

Es una afección en la cual la glándula tiroides produce demasiada hormona tiroidea, la afección a menudo se denomina tiroides hiperactiva. La pérdida de peso es una de las características de esta enfermedad.

Diversos estudios demuestran el importante papel de la dieta en su tratamiento; se aconseja imitar los nutrientes que ayudan a producir la hormona tiroidea, como el yodo (sal yodada, pescados, mariscos, pollo, lácteos, algas marinas, espinacas) y potenciar aquellos antioxidantes que ayudan a regenerar las células sanas como el selenio.

Se aconseja consumir alimentos que disminuyan la absorción del yodo, entre ellos. Repollo, brócoli, rábanos, coles de Bruselas, y a su vez disminuir el consumo de, por ser las principales fuentes de yodo.