

La settimana mondiale

Tiroide, piccola ma fondamentale

Questa ghiandola regola moltissime attività nel nostro organismo: conosciamola meglio

FEDERICO MERETA

DUE BAMBINI. Uno ha cinque anni, l'altro due. I genitori del primo hanno portato avanti, dopo l'allattamento, una dieta senza glutine e senza latte e derivati. Il piccolo mostra stanchezza e stitichezza, tipici segni di ipotiroidismo. Gli esperti visitandolo scoprono che ha anche un gozzo e vedono che la tiroide non funziona. Il secondo presenta difetti di crescita e, sia per preferenze che per scelta dei genitori, si nutre male. Anche per lui questo risultato è frutto del cattivo funzionamento della tiroide, visto che anche per questo bimbo i genitori hanno scelto di non usare sale iodato.

I due casi, riportati sulla rivista *Pediatrics*, hanno fatto molto discutere gli esperti dell'Università del Michigan, confermando una realtà che preoccupa: troppo spesso dimentichiamo l'importanza dello iodio e della tiroide, piccola ghiandola a forma di farfalla che si trova nel collo e che regola moltissime attività nel nostro organismo.

Lo dimostra il fatto che anche in rete viaggiano notizie non scientificamente corrette sul sale iodato, che oggi rappresenta lo strumento ottimale (se assunto in quantità non eccessive) per offrire alla ghiandola il carburante di cui ha bisogno, appunto lo iodio.

Prende il via oggi la settimana mondiale dedicata alle malattie della ghiandola, che prima di tutto bisogna conoscere. Senza magari spaventarsi troppo se viene scoperto un nodulo della ghiandola e, soprattutto, cercando di cogliere prima possibile i segnali che il corpo invia, potenzialmente

legati proprio a funzionamento alterato della ghiandola.

«I noduli della tiroide sono estremamente comuni e di solito non danno problemi rilevanti di salute», spiega Marcello Bagnasco, docente al Dipartimento di Medicina Interna all'Università di Genova - La prevenzione alla loro insorgenza e crescita è l'uso costante di sale addizionato di iodio, ovviamente senza esagerare.

Quando conviene consultare il medico e sottoporsi ad un'ecografia? Fondamentalmente quando ce ne rendiamo conto, in particolare se ci si accorge della presenza di un nodulo guardando o toccando il collo, specie se nel contempo si avverte difficoltà a deglutire e soprattutto cambiamenti della voce o ancora tosse secca.

«In genere dobbiamo preoccuparci assai meno se troviamo piccoli noduli alla tiroide nel corso di esami strumentali fatti per altri motivi, ad esempio un

eco-doppler delle carotidi», precisa Bagnasco, che punta l'attenzione anche sui segni che possono mettere in allarme. «In caso di ipertiroidismo si possono manifestare agitazione, stanchezza e intolleranza al caldo possono indicare ipertiroidismo», prosegue Bagnasco. «Nelle persone anziane in particolare si possono incontrare tachicardia, affanno e altri sintomi rapportabili al cuore. In questi casi vanno fatti esami diagnostici e in caso positivo impostata tempestivamente una cura. L'ipotiroidismo lieve di solito non dà sintomi rilevanti, e non è una causa comune di aumento di peso, come invece spesso si crede».

I sintomi che invece vengono fatti risalire alla tiroide che

non funziona a dovere, quando si è in fase più avanzata sono stanchezza, intolleranza al freddo e a questo punto la crescita del peso. Attenzione però.

«È importante fare diagnosi di ipotiroidismo anche lieve, quindi fare esami di controllo, in vista di una gravidanza, perché impostare subito alla terapia è essenziale per il benessere del feto», dice Bagnasco.

Proprio per la donna in dolce attesa, insomma, bisogna prestare attenzione. Una carenza severa di iodio in gravidanza può determinare danni al sistema nervoso centrale del feto e del neonato e l'ipotiroidismo congenito. Per questo in tutti i neonati viene effettuato uno screening. Ma non bisogna dimenticare che l'organismo ha bisogno dello iodio alimentare. Per questo la dieta ricca di alimenti ad elevato contenuto di iodio e l'utilizzo universale

Per saperne di più

■ Dove si trova lo iodio

Gli alimenti rappresentano l'unica fonte di approvvigionamento per il nostro organismo, per questo motivo è indispensabile che la nostra dieta comprenda cibi ricchi di iodio, come pesce, molluschi, crostacei, latte e latticini, uova

■ Cosa succede se manca lo iodio

Una quantità insufficiente di iodio può essere causa di malfunzionamento della tiroide determinando gozzo ed ipotiroidismo. Se la carenza iodica interessa la donna in gravidanza, possono essere danni nel neonato

■ Come si misura lo iodio

Lo iodio assunto con l'alimentazione viene utilizzato dalla tiroide e successivamente eliminato con le urine: la misurazione dello iodio si effettua quindi nelle urine, con un test chiamato ioduria

Le iniziative a Genova

Dipartimento di Medicina Interna (DIMI) dell'Università di Genova.

Call-center per rispondere a quesiti del pubblico su tiroide e sue malattie: da oggi a venerdì 27 maggio.

Si può telefonare per appuntamento dalle 14.30 alle 18.30 al numero 010 - 3533400.

Incontro pubblico "La tiroide nel bambino e nell'adulto"

presso la sala Conferenze del DIMI in Viale Benedetto XV giovedì 26 maggio ore 16.30. Presenti esperti di varie discipline.

Ospedale Gaslini

Porte aperte in pediatria: visite gratuite, senza prenotazione

e richiesta del medico **tutti i pomeriggi da oggi a venerdì 27 maggio dalle 14.30 alle 17.00** presso le strutture ambulatoriali della **Clinica Pediatrica, piano terra edificio 16** al Gaslini

del sale iodato nelle quantità raccomandate (3 grammi al giorno durante l'età evolutiva e 5 grammi negli adulti) sono provvedimenti fondamentali per ottenere il risultato che si è posta l'Oms di eliminare la carenza iodica.

Particolare attenzione deve essere posta in alcune situazioni come i lattanti nel primo anno di vita, chi soffre di allergia alimentare e i vegani, che possono comunque compensare con verdure iodate.

© BY NC ND ALCUNI DIRITTI RISERVATI

LOTTA ALL'AIDS

Hiv e bambini, progetto mondiale con l'Italia capofila

L'ITALIA è capofila di un progetto mondiale per la ricerca di cure innovative per l'infezione da virus Hiv, il responsabile dell'Aids. Si chiama Epiical, è "governato" dalla Fondazione Penta che riunisce centri di altissimo livello in tutto il mondo, insieme all'Ospedale Bambin Gesù di Roma, ed è realizzato grazie al sostegno di ViiV Healthcare. L'iniziativa prevede di trattare al meglio i bambini che nascono sieropositivi per "negativizzare" immediatamente l'infezione, poi, grazie alle cellule dei più piccoli, sviluppare più rapidamente i farmaci che nel futuro potrebbero consentire di eliminare definitivamente il virus dall'organismo dei malati, anche nei soggetti adulti. L'obiettivo è giungere quindi a trattamenti che combattano le resistenze che oggi appaiono nel tempo, ma soprattutto trovare nuove vie, come la possibilità di far sì che il corpo "si difenda da solo".

CAMPAGNA INFORMATIVA

Mieloma multiplo, nuove prospettive nel trattamento

UN CORO di sei voci, i SeiOttavi, che in una normale mattinata lavorativa si solleva al di sopra del frastuono cittadino. Si può fare anche questo per ricordare che ci sono malattie troppo spesso dimenticate. Saranno Milano e Roma le prime città coinvolte nella campagna "Amplificami" che vuole far conoscere le prospettive che si stanno aprendo nel trattamento del mieloma multiplo, per il quale sono in arrivo importanti novità terapeutiche come carfilzomib. L'iniziativa è patrocinata da Favo onlus (Federazione Italiana delle Associazioni di Volontariato in Oncologia). In Italia almeno 14.000 persone convivono con una diagnosi di questo tumore del sangue difficilmente guaribile e molto aggressivo che colpisce le plasmacellule, un tipo di globuli bianchi che hanno la funzione di combattere le infezioni producendo anticorpi.

Lo studio

Iperensione arteriosa? Sì alle patate, ma con giudizio

UNA RICERCA condotta all'Università di Harvard e pubblicata sul *British Medical Journal* per la prima volta mette in correlazione l'assunzione delle patate con l'ipertensione. Le patate vengono normalmente consigliate nella dieta per l'alto contenuto in potassio. Secondo lo studio, il consumo quattro o più volte a settimana risulta associato a un maggior rischio di incremento della pressione arteriosa. Nella foto, Albert Anker (1831-1910), "Ragazza che sbuccia patate"



INCONTRA I GRANDI ESPERTI DELLA SALUTE CON IL SECOLO XIX
SEDICESIMO APPUNTAMENTO

25 MAGGIO - ORE 18:15
AUDITORIUM CARLO FELICE: PASSO E. MONTALE, 4 - GENOVA

IN CORPORE SANO

DIRITTI AL
CENTRO

La qualità della cura dà più tempo alla vita

RELATORI:

- Modera: **Federico Mereta**
- **Rosanna D'Antona**, Pres. Europa Donna Italia
- **Deliana Misale**, Coordinatrice La Rinascita - Lilt sezione Imperia-Sanremo
- **Alberto Ballestrero**, Direttore Clinica Medica ad indirizzo oncologico, Azienda Universitaria Ospedaliera San Martino
- **Claudio Battaglia**, Responsabile UOSD Senologia, Clinica Sanremo ASL1 Imperiese
- **Daniele Friedman**, Direttore Chirurgia Senologica, Azienda Universitaria Ospedaliera San Martino

- Tumore al seno: conoscerlo, prevenirlo e curarlo
- L'importanza della diagnosi precoce
- Le terapie personalizzate
- L'attenzione alla qualità della vita
- Le risposte delle strutture liguri

Campagna promossa da



con il contributo incondizionato



IL SECOLO XIX

L'informazione da ogni punto di vista.