

HIPERTIROIDISMO

La tiroides es una glándula con forma de mariposa ubicada en el cuello, productora de las hormonas tiroideas que influyen en casi todas las células, tejidos y órganos del cuerpo. Los trastornos de la glándula tiroidea pueden generar una serie de enfermedades que, si bien no son de una gravedad relevante, es importante detectarlas a tiempo y tratarlas adecuadamente para evitar síntomas molestos y posibles complicaciones.

En nuestro país cada vez se diagnostican más casos asociados a trastornos tiroideos. Se calcula que estos desarreglos afectan a casi un 10% de la población mundial, sobre todo a la femenina, que triplica en número de casos a la masculina.

Es muy probable que unos hábitos alimentarios inadecuados, la falta de ejercicio físico y el estrés tengan mucho que ver con el desarrollo de distintas patologías de esta glándula que, muchas veces, permanecen años sin ser detectadas por coincidir sus síntomas con los de otras patologías comunes.

La glándula tiroidea

La principal función de la glándula tiroidea es producir, almacenar y liberar en la sangre hormonas tiroideas, también conocidas como Tiroxina (T4) y Triyodotironina (T3), muy parecidas entre ellas y cuyo compuesto básico es la tiroxina. Su función está regulada por la hipófisis, glándula endocrina también denominada glándula pituitaria, ubicada a nivel de la base del cráneo.

La tiroides regula el metabolismo del cuerpo (la tasa a la cual el cuerpo produce energía de los nutrientes y el oxígeno) y afecta a funciones críticas como el nivel de energía y el ritmo cardíaco. Como consecuencia, si su actividad aumenta o disminuye, puede repercutir en un desequilibrio del organismo.

Para producir hormonas tiroideas, la glándula tiroidea necesita yodo, un mineral que se encuentra en algunos alimentos y en la sal yodada. Esta glándula concentra el yodo y lo procesa en su interior. Cuando las hormonas tiroideas se consumen, una proporción del yodo contenido en las hormonas vuelve a la glándula tiroidea y es reciclado para producir más hormonas.

Los dos trastornos hormonales más conocidos derivados del mal funcionamiento de la glándula tiroidea son el hipertiroidismo y el hipotiroidismo.

Hipertiroidismo

El hipertiroidismo es una enfermedad caracterizada por la presencia de concentraciones elevadas de las hormonas tiroideas libres en sangre. Puede deberse a un aumento de la síntesis y secreción de hormonas tiroideas desde la

glándula tiroides, o bien simplemente a una liberación excesiva de hormona tiroidea por parte de la glándula tiroidea.

Como consecuencia de ello, el organismo sufre diversos trastornos como pérdida de peso, nerviosismo, taquicardia, problemas gastrointestinales, intolerancia al calor, pelo fino y quebradizo, insomnio y ansiedad, alteraciones menstruales o exoftalmos (protusión o salida de los globos oculares hacia afuera: "ojos saltones"), entre otros.

Las causas más frecuentes incluyen la enfermedad de Graves (proceso autoinmune que afecta mayoritariamente a niñas adolescentes y que es la responsable del 80% de los casos de hipertiroidismo), la secreción inadecuada de la hormona estimulante del tiroides (TSH), la ingesta excesiva de yodo, enfermedades inflamatorias de la glándula tiroides (tiroiditis), el hipertiroidismo producido por fármacos y tumores ováricos o testiculares.

El tratamiento farmacológico depende de la causa y de la gravedad de los síntomas. Puede abarcar desde el uso de medicamentos antitiroideos como propiltiouracilo o metimazol (disminuyen la síntesis de hormonas tiroideas), los beta-bloqueantes al yodo radiactivo, que tiene la capacidad de destruir la tiroides y detener la producción excesiva de hormonas. La cirugía es otra alternativa terapéutica, sobre todo si no hay respuesta a las medidas previas o si el crecimiento de la glándula comprime alguna de las estructuras adyacentes, como la vía respiratoria.

Recomendaciones generales

Alimentos beneficiosos

En general:

Cereales integrales, levadura de cerveza y germen de trigo: Son una buena fuente de vitaminas del grupo B, indispensables para el metabolismo de los hidratos de carbono y su transformación en energía.

Rábano negro: Es beneficioso tanto en el hipo como en el hipertiroidismo. Contiene un principio activo denominado rafanina, componente sulfurado que mantiene en equilibrio la producción de tiroxina.

Frutas, verduras y hortalizas en general: Son depurativas y contribuyen a equilibrar el metabolismo (con las excepciones que se indican para los casos de hipo e hipertiroidismo).

En caso de hipertiroidismo:

Se recomiendan alimentos enteros con abundantes calorías, micronutrientes y proteínas para cubrir las necesidades metabólicas aumentadas. Administrar suplementos de proteínas a los pacientes con deficiencia nutricional.

Se debe evitar todo alimento rico en yodo y sal yodada, la cafeína y otros estimulantes. Ejemplos de fuentes de yodo a evitar son: el alga kelp y otras algas, las verduras y hortalizas cultivadas en la proximidad del mar, los mariscos y la sal yodada.

Alimentos recomendables para los enfermos de hipertiroidismo incluyen:

- Las verduras crucíferas como el brócoli, los nabos, la coliflor o la col ayudan a reducir la producción de hormonas tiroideas. Ojo porque se recomienda la ingesta cruda dado que el cocinado inactiva muchas de las propiedades de estos alimentos.
- Arroz integral, frutos secos y semillas en grano son ricos en minerales como el zinc, muy importante para el organismo. Las reservas de ese mineral tienden a vaciarse con el hipertiroidismo.
- Los lácteos son perfectos ya que son ricos en calcio, proteínas y grasas. Sirven para compensar todas las pérdidas de nutrientes causadas por el hipertiroidismo.
- Frutas y hortalizas frescas que actúan como antioxidantes para compensar la falta de nutrientes.
- Los cacahuetes y los piñones son muy recomendables ya que inhiben la producción de tiroxina.

Complementos alimenticios

En el tratamiento de los problemas tiroideos además de incluir estrategias farmacológicas y dietéticas, también pueden resultar de ayuda los complementos alimenticios.

En caso de hipertiroidismo:

Selenio Active® (Nutrinat Evolution) que contiene vitamina A, C, E, Selenio y Zinc. Los pacientes con hipertiroidismo muestran un estado antioxidante bajo; las vitaminas A, C, E y minerales como selenio y zinc pueden proteger a los pacientes frente a la lesión oxidativa causada por el hipertiroidismo.

En las zonas geográficas en las que existe una deficiencia de selenio se observa una incidencia mayor de enfermedades tiroideas. La deficiencia de selenio no disminuye la conversión de T4 en T3 en la glándula tiroides ni en la hipófisis, pero sí lo hace en las células periféricas. Los suplementos de selenio reducen las concentraciones de T4 y TSH, y normalizan la actividad tiroidea. También disminuye los anticuerpos antitiroideos en los cuadros de autoinmunidad.

Vitaminas B99 (Nutrinat Evolution): Las vitaminas del complejo B son necesarias para la función tiroidea.

Calcio 600 mg (HealthAid). El exceso de hormona tiroidea interfiere con la capacidad del organismo de incorporar calcio en los huesos. Como consecuencia, puede haber tendencia a la descalcificación y osteoporosis, siendo conveniente aumentar el aporte de calcio en esos pacientes.

CoQ-10 20 mg (HealthAid) / CoQ10 30 mg Complex (Terranova). La coenzima Q10 mejora la función cardíaca. La concentración en sangre de coenzima Q10 es baja en los adultos y niños con hipertiroidismo. Los suplementos de coenzima Q10 presentan grandes beneficios en los cuadros crónicos y no corregidos de hipertiroidismo, así como en los pacientes que sufren simultáneamente cardiopatía e hipertiroidismo.

Gluconato de zinc 70 mg (HealthAid): La concentración de zinc en los hematíes está disminuida en los pacientes hipertiroides.

L-Carnitina: Es antagonista de los efectos de la hormona tiroidea en los tejidos periféricos.

Plantas medicinales con cierta eficacia: ***Valeriana officinalis*, *Lithospermum officinale*, *Melissa officinalis*.**