

HIPOTIROIDISMO

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.

El hipotiroidismo es el trastorno más común derivado del mal funcionamiento de la glándula tiroidea. Es una situación clínica caracterizada por un déficit de producción de hormonas tiroideas.

Los síntomas e inicio son inespecíficos, aunque pueden tomarse como referencia el cansancio, aumento de peso, estreñimiento, intolerancia al frío, caída de cabello, letargo o alteraciones menstruales.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

La causa más común de hipotiroidismo primario es un trastorno que se llama tiroiditis, una inflamación de la glándula tiroidea, en general, autoinmunitaria. Al tipo más común de tiroiditis se le conoce como enfermedad de Hashimoto. Esta enfermedad hace que el sistema inmunitario confunda a las células de la glándula tiroidea y las trate como si fueran invasores dañinos. Como consecuencia, el cuerpo envía glóbulos blancos para destruirlas. La hipófisis entonces libera la hormona estimulante del tiroides (TSH) para indicarle a la glándula tiroidea que produzca más hormona tiroidea. Esta demanda en la glándula tiroidea hace que ésta se agrande; este agrandamiento se denomina bocio. Con el tiempo, la enfermedad de Hashimoto puede reducir la capacidad de la tiroides para producir hormonas.

Otras causas de hipotiroidismo primario incluyen: efectos secundarios de fármacos, alteraciones hipofisarias, radioterapia y fármacos antitiroideos.

El hipotiroidismo secundario, mucho menos frecuente, se produce cuando el hipotálamo no produce suficiente cantidad de hormona liberadora de tirotropina (TRH) o la hipófisis no produce suficiente TSH.

El tratamiento farmacológico del hipotiroidismo implica la sustitución de la falta de hormonas tiroideas y suele ser de por vida. La levotiroxina (tiroxina, L-T4) es el medicamento que se emplea con más frecuencia. Uno debe ser muy estricto en cuanto a la dosis a tomar, para evitar el exceso sanguíneo de hormona tiroidea, ya que puede derivar en un hipertiroidismo.

En los niños también puede haber hipotiroidismo congénito (presente desde el nacimiento) el cual puede ser detectado precozmente mediante las pruebas de detección neonatal ("prueba del talón"). Los síntomas y signos en el neonato son: cara hinchada, mirada triste, lengua excesivamente grande (macroglosia), llanto ronco, fontanelas muy abiertas, coloración amarillenta de la piel y mucosas, disminución del tono muscular, somnolencia y cabello frágil y escaso, con una implantación baja. También se pueden observar manos anchas con dedos cortos, talla baja y extremidades cortas en relación con el resto del cuerpo.

En los niños diagnosticados de hipotiroidismo congénito es muy importante iniciar precozmente el tratamiento para evitar el retraso mental (lo que se conoce como cretinismo) o secuelas en el crecimiento.

Recomendaciones generales

Las recomendaciones dietéticas destinadas a personas con hipotiroidismo se basan en una dieta sana y equilibrada que permita mantener un peso estable, pero que proporcione altos niveles de energía así como un incremento en la actividad física.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Alimentos beneficiosos

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.

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).

Además, van a ser alimentos adecuados todos aquellos que por su alto contenido en yodo, ayudan a regularizar el funcionamiento tiroideo, estimulando la producción de hormonas tiroideas. Puede ser de gran beneficio consumir algas marinas, especialmente la especie *Fucus vesiculosus*, pescado azul como bacalao y salmón, mariscos, como las gambas y langostinos y la sal yodada.

El consumir alimentos que aporten abundante fibra al organismo como frutas, legumbres, granos enteros sin gluten y verduras puede ayudar a mantener el peso estable. Además, mantienen controlados los niveles de insulina en la sangre y mejoran notablemente la digestión, permitiendo que se mantenga una sensación de saciedad.

Asimismo, es importante incluir en la dieta ácidos grasos esenciales presentes en pescados como salmón o caballa, semillas de lino y nueces, así como el aceite de pescado, y el aceite de hígado de bacalao, pues son importantes para el correcto funcionamiento de la glándula tiroides.

Igualmente, alimentos que aportan zinc, selenio y cobre a nuestro organismo pueden ser beneficiosos en esta patología. Ejemplos de estos alimentos son determinados frutos de cáscara y semillas (nueces del Brasil, semillas de girasol), ciertos tipos de pescado como el atún o bacalao, productos cárnicos como la carne de vaca, de pavo y pechuga de pollo, los huevos y las legumbres.

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

Complementos alimenticios

Thyroid Synergy (Designs for Health), debido a su contenido en:

- **Coleus forskholii**: estimula lipólisis, inhibe lipogénesis; favorece la pérdida de peso.
- **Raíz de ginseng americano**: adaptógeno; equilibrio de cortisol, insulina y glicemia para adecuada T4→T3 La N-acetil L-tirosina (NALT) es un derivado acetilado del aminoácido no esencial L-tirosina. Parece ser que, debido a la acetilación, la NALT se absorbe más rápidamente y es más biodisponible que la L-tirosina, lo que significa que puede tener un efecto más profundo. Estimula la producción de catecolaminas del bienestar (dopamina) y de esteroides sexuales
- **Cr, Mn, Zn**: Para mantener niveles adecuados de insulina, glucosa y colesterol

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

- **Selenio (selenometionina):**

- Clave en T4→T3
- Estimula síntesis de glutatión
- En la tiroiditis autoinmune, logra ↓ Ac antitiroideos en dosis de 200 µg diarios

- **Yodo:** Componente esencial de hormona tiroidea

- **Potasio:** Introduce hormona tiroidea a espacio intracelular, energizante

D-fenilalanina, el ácido gamma-aminobutírico (GABA), el **L-5-hidroxitriptófano (Griffonia de MGD)** y el **SAMe (Designs for Health)**. Estas sustancias mejoran el estado de la piel y el pelo. Cualquiera de ellos puede utilizarse como agentes antidepresivos, en los casos donde se presente esta alteración.

Fucus (*Fucus vesiculosus*): Rica en yodo y vitaminas B y C, esta alga resulta especialmente adecuada para estimular el funcionamiento de la tiroides.

Genciana (*Genciana lutea*): Incrementa la producción hormonal de la tiroides.

Pasiflora (*Passiflora caerulea*): Muy útil para aliviar síntomas relacionados con el hipotiroidismo como depresión, insomnio o dolor de cabeza.