



SETTIMANA MONDIALE DELLA TIROIDE 2026



TIROIDE E NUTRIZIONE

L'alimentazione e il benessere della tiroide



25 - 31 MAGGIO 2026

Settimana Mondiale della Tiroide 2026

Tiroide e nutrizione

25 - 31 maggio 2026



La salute della tiroide comincia anche dalla tavola

La Settimana Mondiale della Tiroide 2026 ha come giornata principale il 25 maggio 2026 e prosegue fino al 31 maggio. Il tema scelto è "Tiroide e Nutrizione", per approfondire il legame tra alimentazione, benessere generale e corretto funzionamento della tiroide.

L'alimentazione può aiutare a sostenere il normale funzionamento della tiroide, ma non sostituisce diagnosi, controlli endocrinologici o terapie prescritte.



Perché la tiroide è importante?



È una piccola ghiandola endocrina situata nella parte anteriore del collo. Produce ormoni, soprattutto T3 e T4, coinvolti in metabolismo, crescita, temperatura corporea, battito cardiaco e sviluppo del sistema nervoso.

Quando funziona poco o troppo



Quando la tiroide funziona poco si parla di ipotiroidismo; quando funziona troppo si parla di ipertiroidismo. I disturbi tiroidei sono frequenti e richiedono valutazione medica.

Prevenire significa anche scegliere bene ogni giorno: poco sale, ma iodato; dieta varia; attenzione agli eccessi; consigli qualificati quando servono.





Nutrizione e tiroide: un legame fondamentale

Una dieta equilibrata non “cura da sola” le malattie tiroidee. Può però contribuire al benessere generale e al corretto apporto di nutrienti utili alla funzione tiroidea.

Iodio



È indispensabile per la sintesi degli ormoni tiroidei. Il fabbisogno medio dell'adulto è circa 150 microgrammi al giorno; in gravidanza e allattamento aumenta e va valutato con il medico.

Sale iodato



Va usato al posto del sale comune, senza aumentare la quantità totale di sale. Il messaggio pratico è semplice: poco sale, ma iodato.

Selenio



È un micronutriente essenziale presente nelle selenoproteine, coinvolte nel metabolismo degli ormoni tiroidei e nella protezione delle cellule dallo stress ossidativo.

Altri nutrienti



Ferro, zinco, rame, calcio e vitamina A partecipano a diverse funzioni metaboliche e biologiche. La strategia migliore resta una dieta varia e una valutazione professionale, evitando l'autoprescrizione di integratori.

Integratori: quando servono?

Gli integratori possono essere utili solo in situazioni specifiche. Devono essere consigliati da un medico o da un dietista, soprattutto in gravidanza, allattamento, età pediatrica, terapia farmacologica o patologie note.

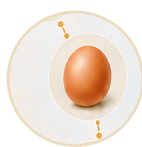


Alimenti amici della tiroide

Per sostenere il benessere tiroideo è utile inserire nella dieta alimenti che apportano iodio, selenio e nutrienti protettivi, dentro uno schema alimentare equilibrato.

Cosa portare più spesso in tavola

- Sale iodato, nelle stesse quantità del sale comune.
- Pesce azzurro: sardine, sgombro, merluzzo, baccalà.
- Crostacei e molluschi: gamberi, cozze, vongole.
- Pesci marini, secondo indicazioni e abitudini alimentari.
- Latte, yogurt e latticini, se tollerati e adatti alla propria dieta.
- Uova, dentro un'alimentazione bilanciata.
- Cereali integrali e riso integrale.
- Legumi, come fonte proteica vegetale.
- Frutta secca: noci brasiliane, nocciole, anacardi, pistacchi.
- Verdure: sedano, pomodori, zucchine, cetrioli e altre varietà.
- Olio extravergine d'oliva, in quantità moderate.
- Cucina semplice, con meno prodotti confezionati.



Il messaggio centrale

Una dieta equilibrata deve essere varia e non basata su esclusioni inutili. Eliminare alimenti senza indicazione medica non è una forma di prevenzione e può creare inutili squilibri nutrizionali.



Alimenti da limitare o assumere con attenzione

Alcuni alimenti possono interferire con l'utilizzo dello iodio, soprattutto se assunti in quantità molto elevate. Non vanno eliminati automaticamente: vanno gestiti con equilibrio.

Da assumere con equilibrio



Cavolfiori, broccoli, cavoletti di Bruxelles, rape, verza, soia e prodotti a base di soia. Non devono essere demonizzati: il punto è evitare gli eccessi e seguire indicazioni personalizzate quando necessario.

Da limitare con più decisione



Cibi ultra-processati, bevande zuccherate, merendine, snack confezionati, fast food, salse industriali, piatti pronti molto salati o ricchi di zuccheri e grassi.



Ipotiroidismo e terapia: attenzione agli orari

Chi assume terapia ormonale sostitutiva deve seguire le indicazioni ricevute dal medico. Alcuni alimenti, bevande o integratori possono ridurre l'assorbimento del farmaco se assunti troppo vicino alla terapia.

- caffè o colazione assunti troppo presto dopo il farmaco;
- soia e prodotti a base di soia;
- alimenti molto ricchi di fibre;
- integratori o alimenti molto ricchi di calcio o ferro.

La soluzione non è eliminare automaticamente gli alimenti, ma assumerli lontano dalla terapia quando indicato e chiedere consiglio al medico.

Come costruire un pasto equilibrato

Carboidrati complessi meglio se integrali + proteine alternate tra pesce, legumi, uova, latticini e carni magre + verdura variata + grassi buoni come olio EVO e frutta secca + sale iodato, sempre con moderazione.



Domande e risposte

? Che cos'è la tiroide?

Una ghiandola endocrina che produce ormoni fondamentali per metabolismo, crescita, temperatura corporea, battito cardiaco e sistema nervoso.

? Perché nel 2026 si parla di nutrizione?

Perché l'alimentazione può influenzare il corretto funzionamento della tiroide attraverso nutrienti come iodio e selenio.

? Lo iodio a cosa serve?

Serve alla tiroide per produrre gli ormoni tiroidei T3 e T4. Un apporto insufficiente può favorire difficoltà funzionali.

? Basta mangiare pesce per assumere iodio?

Pesce di mare, crostacei, molluschi e latticini sono fonti utili, ma il sale iodato resta una strategia semplice nella popolazione generale.

? Il sale iodato fa male?

Va usato come il sale comune, senza aumentare le quantità. Non serve più sale: serve scegliere quello iodato e restare nei limiti.

? Il selenio è importante?

Sì. Contribuisce al funzionamento delle selenoproteine, coinvolte nel metabolismo degli ormoni tiroidei e nella protezione cellulare.

? Broccoli, cavolfiori e soia fanno male?

Non necessariamente. Possono creare problemi se assunti in eccesso o in contesti specifici, ma non vanno eliminati senza indicazione medica.

? Gli integratori servono sempre?

No. Possono essere utili in casi specifici, ma devono essere consigliati da un medico o da un dietista.

? L'alimentazione può sostituire la terapia?

No. L'alimentazione sostiene il benessere generale, ma non sostituisce diagnosi, controlli o terapie prescritte.

Nota pratica: in caso di sintomi, patologie note, gravidanza, allattamento o terapia farmacologica, il riferimento resta sempre il medico.



Per concludere

La Settimana Mondiale della Tiroide 2026, dedicata a Nutrizione e tiroide, ricorda che la prevenzione passa anche da scelte quotidiane semplici: usare sale iodato con moderazione, seguire una dieta varia, assumere adeguate quantità di iodio e selenio, limitare cibi ultra-processati e affidarsi a professionisti qualificati in caso di dubbi o sintomi.

Prendersi cura della tiroide significa prendersi cura del proprio equilibrio, ogni giorno.

Fonti essenziali consultate

- Sito ufficiale Settimana Mondiale della Tiroide 2026
www.settimanamondialedelettiroide.it
- Istituto Superiore di Sanità - Sale iodato e fabbisogno di iodio
www.iss.it/il-sale-iodato
- ISS/EpiCentro - epidemiologia del gozzo in Italia
www.epicentro.iss.it/gozzo/epidemiologia
- Ministero della Salute / OMS - raccomandazione: meno di 5 g di sale al giorno
www.salute.gov.it
- EFSA - ruolo del selenio e valori dietetici di riferimento
www.efsa.europa.eu
- NIH/PubMed Central - interazioni tra levotiroxina, alimenti e nutrienti
pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8002057/

www.settimanamondialedelettiroide.it