



SETTIMANA MONDIALE DELLA TIROIDE 2026

SETTIMANA MONDIALE DELLA TIROIDE 2026

Tiroide e nutrizione

La salute della tiroide comincia anche dalla tavola.

25 - 31 maggio 2026
Giornata principale: 25 maggio 2026.

TIROIDE E NUTRIZIONE

L'alimentazione e il benessere della tiroide



25 - 31 MAGGIO 2026

Perché la tiroide è importante?

La tiroide è una piccola ghiandola endocrina situata nella parte anteriore del collo. Produce gli ormoni tiroidei, soprattutto T3 e T4, coinvolti nella regolazione del metabolismo, della temperatura corporea, del battito cardiaco, della crescita e dello sviluppo del sistema nervoso.

Una corretta alimentazione non cura da sola le malattie tiroidee, ma può sostenere il normale funzionamento della tiroide garantendo alcuni nutrienti essenziali.

Nutrienti chiave

- Iodio: indispensabile per la produzione degli ormoni tiroidei. Per l'adulto il fabbisogno indicativo è circa 150 microgrammi al giorno.
- Selenio: parte delle selenoproteine, coinvolte nel metabolismo degli ormoni tiroidei e nella protezione dallo stress ossidativo.
- Ferro, zinco, rame, calcio e vitamina A: utili per diverse funzioni metaboliche e biologiche.



Alimenti amici della tiroide

- Sale iodato: al posto del sale comune, senza aumentare la quantità.
- Pesce, crostacei e molluschi: buone fonti di iodio.
- Latte, yogurt, latticini e uova: da inserire in una dieta varia.
- Cereali integrali, legumi e frutta secca: completano l'apporto di nutrienti.
- Verdure di stagione: cambiare spesso colori e tipologie.



Poco sale, ma iodato: la scelta utile è sostituire il sale comune con quello iodato, senza aumentare le quantità.

Cosa limitare e come organizzarsi

Alcuni alimenti possono interferire con l'utilizzo dello iodio se assunti in quantità molto elevate. Non significa eliminarli: significa consumarli con equilibrio.

Da assumere con attenzione, non da demonizzare

- Cavolfiori, broccoli, cavoletti di Bruxelles, rape e verza.
- Soia e derivati, se consumati spesso o in grandi quantità.
- Seguire le indicazioni del medico o del dietista.



Se assumi terapia per ipotiroidismo

Caffè, soia, alimenti molto ricchi di fibre, latticini ad alto contenuto di calcio e alimenti ricchi di ferro possono ridurre l'assorbimento della terapia in alcune situazioni.

Regola pratica: non eliminarli da soli; assumerli lontano dal farmaco secondo le indicazioni del medico.



Un pasto equilibrato

- Carboidrati complessi, meglio se integrali: pane, pasta, riso, farro, orzo.
- Proteine: alternare pesce, legumi, uova, latticini e carni magre.
- Verdura cruda o cotta, cambiando spesso colori e tipologie.
- Grassi buoni: olio extravergine d'oliva e frutta secca in quantità moderate.

Due risposte rapide

Gli integratori servono sempre? No, solo se consigliati da professionisti.
L'alimentazione sostituisce la terapia? No, la sostiene ma non la rimpiazza.