

SETTIMANA MONDIALE DELLA TIROIDE 2026

25 – 31 MAGGIO 2026

Nutrizione e tiroide

La salute della tiroide comincia anche dalla tavola

La Settimana Mondiale della Tiroide è un'occasione per informarsi, prevenire e prendersi cura del proprio benessere.

Una piccola ghiandola, un grande alleato del tuo equilibrio!



SETTIMANA MONDIALE DELLA TIROIDE 2026

25 – 31 MAGGIO

Tema dell'anno:
NUTRIZIONE E TIROIDE

Scopri di più sul sito

www.settimanamondialelattiroide.it

LA TIROIDE: PICCOLA MA INDISPENSABILE



La tiroide è una ghiandola situata nella parte anteriore del collo. Produce ormoni (T3 e T4) che regolano il metabolismo, la temperatura corporea, il battito cardiaco, la crescita, la fertilità e lo sviluppo del sistema nervoso.

In Italia circa 6 milioni di persone soffrono di patologie tiroidee, prevalentemente donne.



NUTRIZIONE E TIROIDE: UN LEGAME FONDAMENTALE

Un'alimentazione equilibrata non cura da sola le malattie tiroidee, ma può sostenere il corretto funzionamento della tiroide e il benessere generale.



IODIO



SELENIO



FERRO



ZINCO



RAME



CALCIO
VITAMINA D

Questi nutrienti sono importanti alleati della salute tiroidea.

SELENIO: PROTEZIONE E METABOLISMO

Fa parte delle selenoproteine, coinvolte nella protezione delle cellule e nel metabolismo degli ormoni tiroidei.

Fonti alimentari principali:

- Pesce e frutti di mare
- Carne, pollame e uova
- Cereali integrali
- Latticini
- Frutta secca, soprattutto noci brasiliane



Un'alimentazione varia e bilanciata aiuta a coprire il fabbisogno giornaliero di selenio.

IODIO: IL PRIMO ALLEATO

Serve alla tiroide per produrre gli ormoni T3 e T4. Il fabbisogno medio per l'adulto è di circa 150 mcg al giorno.

Dove si trova:

- Pesce di mare
- Crostacei e molluschi
- Latte e latticini
- Sale iodato



In gravidanza e allattamento il fabbisogno aumenta. Segui sempre le indicazioni del medico.



DOMANDE E RISPOSTE



Perché lo iodio è importante?

È indispensabile per produrre gli ormoni tiroidei. Una carenza può causare disturbi tiroidei come il gozzo e alterazioni della funzione tiroidea.



Il sale iodato fa bene?

Sì, se usato con moderazione. Sostituisci il sale comune con quello iodato, senza aumentare la quantità. Ricorda: meno di 5 grammi di sale al giorno (OMS).



Il selenio a cosa serve?

Contribuisce al metabolismo degli ormoni tiroidei e protegge le cellule dallo stress ossidativo.



Broccoli, cavolfiori e soia sono da evitare?

No, ma vanno consumati con moderazione perché possono interferire con l'utilizzo dello iodio se assunti in quantità elevate.



Chi assume terapia per ipotiroidismo deve seguire una dieta speciale?

Non sempre. È importante assumere il farmaco nel modo e nei tempi indicati dal medico e prestare attenzione ad alcuni alimenti che possono interferire con l'assorbimento.



Gli integratori sono utili?

Solo se consigliati dal medico o dal dietista. Non assumerli senza controllo.



L'alimentazione non sostituisce la terapia né i controlli medici. In caso di dubbi o sintomi, rivolgiti sempre al tuo medico.



ALIMENTI AMICI DELLA TIROIDE

Inserisci spesso nella tua dieta per sostenere il benessere tiroideo.



Varietà, equilibrio e moderazione sono le parole chiave!

ALIMENTI DA LIMITARE O ASSUMERE CON ATTENZIONE

In quantità eccessive possono interferire con la funzione tiroidea.



Da limitare in generale:



IPOTIROIDISMO E TERAPIA: ATTENZIONE AI TEMPI

Alcuni alimenti e bevande possono ridurre l'assorbimento del farmaco.



Assumili lontano dalla terapia, secondo le indicazioni del medico.

LE REGOLE D'ORO PER UNA SANA ALIMENTAZIONE

- ✓ Mangia ogni giorno frutta e verdura di stagione e di colori diversi
- ✓ Preferisci cereali integrali e legumi
- ✓ Consuma pesce 2-3 volte a settimana
- ✓ Scegli frutta secca e olio extravergine
- ✓ Limita zuccheri semplici e cibi ultra-processati
- ✓ Usa sale iodato, senza eccedere
- ✓ Bevi acqua e mantieniti attivo



Ogni piccola scelta quotidiana fa la differenza per la tua tiroide e per tutto il tuo organismo!



SETTIMANA MONDIALE DELLA TIROIDE 2026

Nutrizione, prevenzione, informarsi è il primo passo per un'ambita cura di sé.

Scopri di più sul sito

www.settimanamondialelattiroide.it