

SETTIMANA MONDIALE DELLA TIROIDE 2026

25-31 maggio 2026

Tema dell'anno: Nutrizione e Tiroide

La salute della tiroide comincia anche dalla tavola 



1 Perché la tiroide è importante?



- La tiroide è una piccola ghiandola situata nella parte anteriore del collo.
- Produce gli ormoni tiroidei T3 e T4, fondamentali per il metabolismo.
- Contribuisce a regolare: energia, temperatura corporea, battito cardiaco, crescita, fertilità e sviluppo del sistema nervoso.

2 Iodio: il primo alleato



- Lo iodio è indispensabile per la sintesi degli ormoni tiroidei.
- Fonti utili: pesce di mare, crostacei, molluschi, latte e latticini.
- Usa sale iodato al posto del sale comune.
- Non più sale, ma sale iodato.
- Attenzione: non superare 5 g di sale al giorno.

3 Selenio: protezione e benessere



- Il selenio è un integratore e non un farmaco.
- Il selenio aiuta il metabolismo degli ormoni tiroidei e protegge dallo stress ossidativo.
- Si trova in: pesce, carne, uova, cereali, latticini e frutta secca.
- Una dieta varia aiuta a coprire il fabbisogno.

4 Alimenti amici della tiroide



5 Da limitare o assumere con attenzione

Se in eccesso


- Broccoli, cavolfiori, cavoletti di Bruxelles, rape, verza
- Soia e prodotti a base di soia



Da limitare

- Cibi ultra-processati
- Bevande zuccherate
- Snack confezionati e fast food
- Alcol



 Non serve eliminare tutto: conta l'equilibrio.

6 Ipotiroidismo e terapia

- Chi assume terapia ormonale sostitutiva deve prestare attenzione ad alcuni alimenti che possono ridurre l'assorbimento del farmaco.
- Tra questi: caffè, soia, alimenti ricchi di fibre, calcio e ferro.
- Basta assumerli lontano dalla terapia, seguendo le indicazioni del medico.



7 Domande e risposte

? Il sale iodato fa male?

A No, se usato nelle stesse quantità del sale comune, fa bene.

? Broccoli e cavolfiori fanno male?

A No, se usati in modo equilibrato e ben cotti.

? L'alimentazione sostituisce la terapia?

A No. Aiuta il benessere, ma non sostituisce il medico.

Conclusioni

Una dieta varia, l'uso corretto del sale iodato e il consiglio di medici e specialisti aiutano a proteggere la salute della tiroide.

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

