

SETTIMANA MONDIALE DELLA TIROIDE 2026



25 - 31 MAGGIO 2026

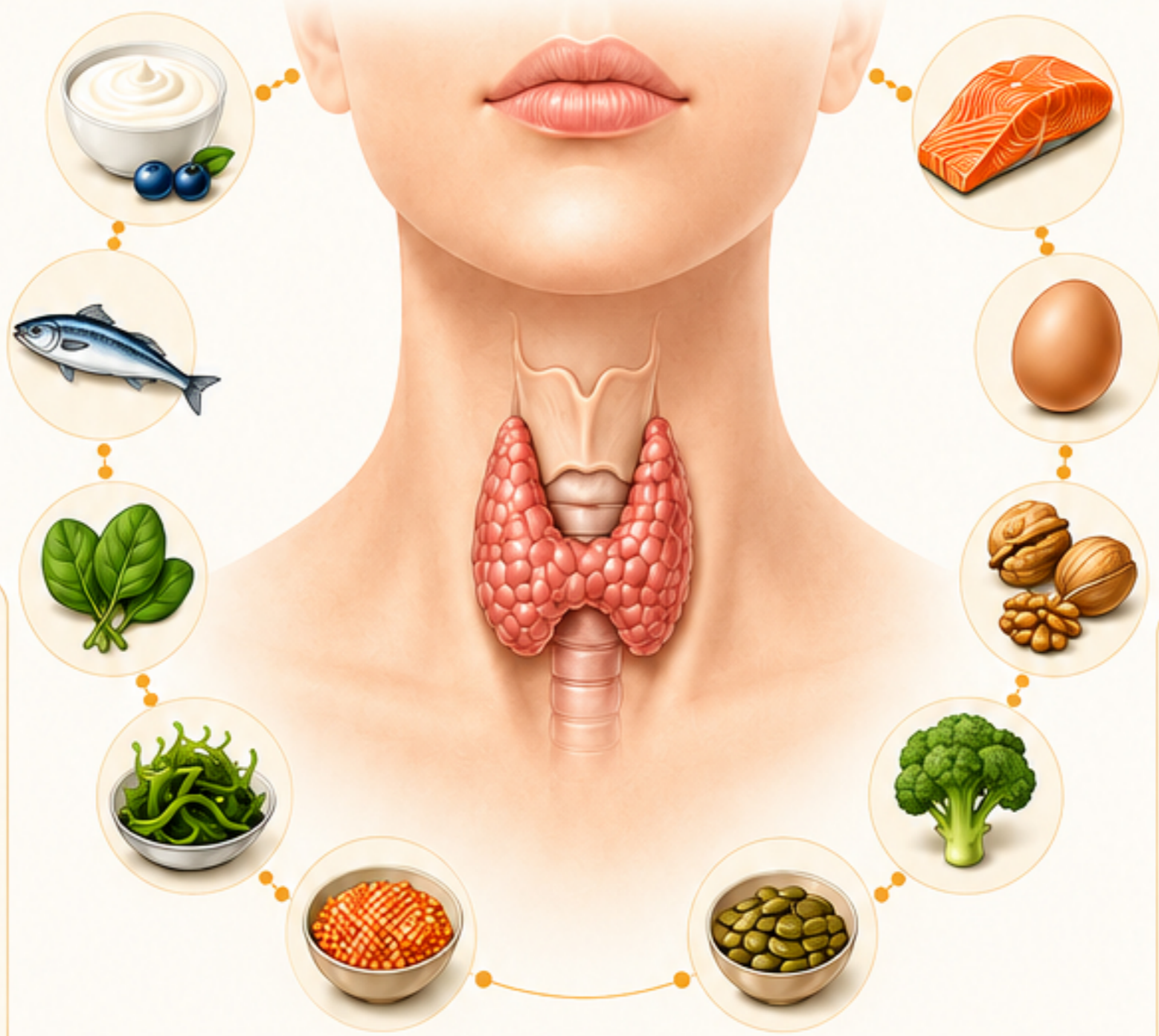
TIROIDE E NUTRIZIONE

L'alimentazione e il benessere della tiroide

1. Perché la tiroide è importante?



La tiroide è una piccola ghiandola del collo che produce gli ormoni T3 e T4. Regola metabolismo, energia, temperatura corporea, battito cardiaco, crescita, fertilità e sviluppo del sistema nervoso.



3. Selenio: protezione e benessere

- Aiuta il metabolismo degli ormoni tiroidei
- Protegge le cellule dallo stress ossidativo
- Si trova in pesce, carne, uova, cereali, latticini e frutta secca



2. Iodio: il primo alleato

- 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
- Non superare 5 g di sale al giorno



6. Ipotiroidismo e terapia

Chi assume terapia ormonale sostitutiva deve prestare attenzione ad alcuni alimenti che possono ridurre l'assorbimento del farmaco, come caffè, soia, alimenti ricchi di fibre, calcio o ferro. Meglio assumerli lontano dalla terapia, seguendo le indicazioni del medico.



4. Alimenti amici della tiroide



5. Da limitare o assumere con attenzione

A) Se in eccesso



Broccoli, cavolfiori, cavoletti di Bruxelles, rape, verza, soia e derivati

B) Da limitare



Cibi ultra-processati, bevande zuccherate, snack confezionati, fast food, alcol

♥ Non serve eliminare tutto: conta l'equilibrio.

7. Domande e risposte

- Q** Il sale iodato fa male?
A No, se usato nelle stesse quantità del sale comune e con moderazione.
- Q** Broccoli e cavolfiori fanno male?
A No, ma è bene evitare eccessi.
- Q** L'alimentazione sostituisce la terapia?
A No. Aiuta il benessere, ma non sostituisce il medico.



Per concludere



Una dieta varia, l'uso corretto del sale iodato e i consigli di medici e specialisti aiutano a proteggere la salute della tiroide. Prendersi cura della tiroide significa prendersi cura del proprio equilibrio, ogni giorno.



Settimana mondiale della tiroide sito web www.settimanamondialelattiroide.it

