

Hipotiroidismul este o cauza a ingrasarii?

Articol de: anca axenia

Hipotiroidismul sau tiroida inactiva este o suferinta care afecteaza femeile - de 10 ori mai mult decat barbatii - in jurul varstei de 45 de ani.

Simptomele sale variaza in functie de tipul si severitatea afectiunii si includ: crestere nejustificata in greutate, oboseala, constipatie, intoleranta la frig, menstruatii abundente sau subtierea firului de par.

Asadar, daca unele sau toate aceste simptome apar, este obligatorie prezentarea la medic. In functie de nivelurile hormonilor tiroidieni si hipofizari se vor prescrie medicamente in asa fel incat tiroida sa functioneze normal.

Chiar si sub medicatie, persoanele cu hipotiroidism pierd kilogramele suplimentare mai greu si, de aceea, un plan dietetic adecvat si activitatea fizica regulata sunt esentiale pentru tratarea acestei afectiuni. Din punct de vedere nutritional, exista o serie de minerale si micronutrienti care, prin actiunea lor specifica, joaca un rol pozitiv in reechilibrarea functiei tiroidiene.

Este bine stiut deja ca o carenta de iod din dieta este asociata cu hipotiroidismul. Exista tari cum e Japonia in care se ia iod profilactic (in medie 3 mg/zi) si aceste tari au o rata foarte scazuta a acestei afectiuni. O cantitate suficienta de iod poate fi luata din sarea de mare iar suplimentele trebuie luate numai la recomandarea medicului, pentru ca si un exces de iod poate conduce tot la hipotiroidism. Importante cantitati de iod alimentar se gasesc in peste si nuci proaspete.

Vitamina E este deosebit de importanta in mentinerea echilibrului tiroidian si, de aceea, trebuie consumate: paine din tarate de grau si de secara, grau fiert, grau incoltit, telina, spanac, morcovi, patrunjel, soia si, nu in ultimul rand, peste.

Seleniul este considerat un microelement cu rol important in sanatatea

tiroidei datorita proprietatilor sale antioxidante, de blocare a formarii radicalilor liberi. Importante cantitati de seleniu pot fi luate din: paine integrala, tarate, nuci, rosii, ceapa, broccoli si ton.

Un studiu recent efectuat in Italia releva faptul ca un consum suficient de zinc imbunatateste functia tiroidiana a pacientilor hipotiroidieni. Surse bogate de zinc sunt: carnea de pasare, de vita, de miel, pestele, scoicile, laptele si cerealele integrale.

Pentru a preveni disfunciile tiroidei de origine dietetica trebuie luate o serie de masuri simple si la indemana:

1. Limitarea alimentelor cu actiune anti-tiroidiana: varza, fasolea uscata, soia.
2. Evitarea stimulentei de tip: cafea, cola, nicotina sau alcool care afecteaza sanatatea tiroidei.
3. Controlarea nivelului de stres cotidian, care e considerat a fi un factor major favorizant al hipotiroidiilor.
4. Adoptarea unui program regulat de activitate fizica zilnica de minim 30 de minute pentru a se accelera metabolismul si pentru a favoriza cresterea ponderala.

Taguri articol: Hipotiroidismul, tiroida, oboseala, menstruatie,

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

