

HIPOTIROIDISMO

DIETA

El hipotiroidismo o tiroides hipoactiva (al igual que el hipertiroidismo) es una afección que tiene su origen en la glándula tiroides. Alojada en la parte anterior del cuello, la tiroides es la encargada de regular nuestro metabolismo celular. Para ello segrega la hormona T4 o tiroxina, y la hormona T3 o triyodotironina. Las hormonas tiroideas ayudan al cuerpo a utilizar energía, a mantener la temperatura corporal y a diferentes órganos como el cerebro, el corazón, los músculos funcionen con normalidad.

Se produce cuando la glándula tiroidea **no produce la cantidad suficiente de hormonas** que controlan la forma en la que las células del cuerpo usan la energía. Esto provoca una **ralentización de nuestro metabolismo**.

¿se engorda o se adelgaza?

Existe una relación real entre el peso y las enfermedades de tiroides. "Algunas de las manifestaciones típicas del hipotiroidismo incluyen una **ralentización generalizada de los procesos metabólicos**. Esto puede provocar un aumento de peso"

Las manifestaciones clínicas típicas del hipotiroidismo, como debilidad física, fatiga, estreñimiento, piel seca, menor concentración e intolerancia al frío pueden, además, verse modificadas por otros factores, como la coexistencia de enfermedades no tiroideas.

Alimentos recomendados

Para el hipotiroidismo provocado por Hashimoto, que es el más habitual, "la dietoterapia se basa en la nutrición adecuada del organismo y en ayudar al sistema inmunitario mediante una dieta antiinflamatoria".

Dado que puede causar trastornos del tránsito intestinal, provocando problemas de estreñimiento, debe prestarse atención a una ingesta adecuada de agua y fibra.

También hay que cuidar la ingesta de minerales como hierro, yodo, selenio, zinc, magnesio, Vitamina A , D necesarios para el funcionamiento de la glándula, producción de hormonas y su transporte por la sangre.

Con estos antecedentes, Fernández recomienda "optar por una **dieta variada con rotación de alimentos** para asegurar la máxima variedad. Hay que intentar *ser colorido* a la hora de planificar las comidas".

Alimentos a limitar en la dieta para el hipotiroidismo

nunca eliminar grupos de alimentos sin consultar antes con un experto.

- **Gluten. Lácteos.** "Es posible tener intolerancia a la lactosa. cuando se tiene Hashimoto, por lo que algunas personas también pueden necesitar eliminar lácteos. Esto puede generar déficits de yodo".
- **Alimentos bociógenos.** En este grupo se encuentran brócoli, col rizada, coliflor, coles, cebolla, boniato, castañas, yuca o cacahuètes, entre otros. "Bloquean la absorción y utilización del yodo, pero si los cocinamos durante al menos 5 minutos se pierde gran parte de este efecto". **Soja.** también bloquea la absorción del yodo, solo que su efecto persiste después del cocinado. Esta limitación sólo aplica en personas diagnosticadas con hipotiroidismo y, además, con baja ingesta de yodo.

Recomendaciones prácticas del dietista-nutricionista

Estos son algunos de los tips que ofrece la dietista-nutricionista Tamara Fernández:

- Evitar ultraprocesados en general.
- Beber suficientes líquidos, sobre todo, agua.
- Limitar refrescos, alcohol y zumos de frutas.
- No dejarse llevar por el *amimefuncionismo*, ni por el *nutricionismo* (pensar en nutrientes y no en el alimento en su conjunto).

- Hoy en día hay mucha información, a menudo contradictoria. Si cuesta saber lo que se considera saludable y cómo planificar un menú, el patrón de dieta mediterránea.
- Acudir a un profesional debidamente cualificado para el diagnóstico de la enfermedad tiroidea y consultar con un dietista cualificado antes de decidir eliminar grupos de alimentos.

Saber más:

<https://www.academianutricionydietetica.org/dietas/dieta-hipotiroidismo/>

