

I RISULTATI DI UNA RICERCA CONDOTTA DALLA LOUISIANA STATE UNIVERSITY

## IL CIOCCOLATO? FA BENE AL SANGUE GRAZIE AI BATTERI

SE IL cioccolato vi tira su e non riuscite a fare a meno del quadretto di fondente a fine pasto, ringraziate i vostri batteri. Proprio questi invisibili germi "buoni", come il bifidobatterio, sarebbero responsabili degli effetti benefici del cioccolato sulla salute, anche dei vasi sanguigni. Al contrario, quelli cattivi sembrano contrastare questi effetti benefici. Lo dice una ricerca dell'Università Statale della Louisiana presentata al congresso dell'American Chemical Society.



# IN LIGURIA IL MARE NON BASTA IODIO, L'AMICO DELLE DONNE

Prezioso alleato contro le **malattie della tiroide**, è indispensabile soprattutto durante il periodo della gravidanza e l'allattamento

FEDERICO MERETA

NON CONTATE troppo sulle onde del mare e sulla schiuma che inalate durante una passeggiata sulla costa. Lo iodio, elemento basilare per il buon funzionamento della tiroide, non arriva direttamente dal mare, ma piuttosto dalla terra su cui viviamo. Ciò che conta è infatti la quantità di iodio presente nelle rocce della nostra regione, perché l'acqua piovana passando attraverso le rocce si arricchisce di tutta una serie di minerali tra cui appunto lo iodio.

La stessa acqua finisce poi alle piante, ai vegetali, alle coltivazioni, agli animali, ai bacini idrici e direttamente al nostro rubinetto di casa. «In Liguria e in Piemonte le rocce sono povere di iodio per cui, nonostante la vicinanza al mare, si tratta di regioni a carenza iodica», spiega Alessandro Marugo, endocrinologo presso il centro della Tiroide dell'ospedale Galliera di Genova. Oggi da noi circa il 30 per cento delle persone può avere problemi della ghiandola, spesso in forma non percepibile. Siamo in un'area a rischio per le malattie della tiroide, e in particolare del gozzo, la cui insorgenza può essere facilitata dagli ormoni femminili (questo è uno dei motivi del maggior rischio di alterazioni ghiandolari nelle donne) oltre che dal fumo, dall'obesità e da un eccesso di alimenti nocivi in questo senso, quali ad esempio, rape e cavoli.

Particolare attenzione va prestata in caso di gravidanza perché esiste una maggior necessità di iodio da parte della gestante e del nascituro. Una carenza di iodio in gravidanza può infatti avere conseguenze negative importanti sullo sviluppo psico-neurologico del bambino. Durante la gesta-

### Come controllare la ghiandola

#### Prima della gravidanza

##### Esami del sangue

Controllo degli ormoni tiroidei **FT3 - FT4**  
Controllo dell'ormone **TSH**  
Ricerca anticorpi specifici, come i **TPO** e i **TGA**

**Se il risultato è negativo** e in passato **non ci sono stati problemi alla tiroide**, anche in ambito familiare, non si eseguono ulteriori controlli

**Se il risultato è alterato** o esiste una patologia della tiroide nella donna o in famiglia, è utile il **monitoraggio dell'endocrinologo**

**NB.** In tutti i casi si consiglia un'ecografia della tiroide

#### Dopo l'accertamento della gravidanza

Controllo degli ormoni tiroidei **FT3 - FT4**  
Controllo dell'ormone **TSH**  
Ricerca anticorpi specifici, come i **TPO** e i **TGA**



### Ecografia della tiroide

In caso di **risultati patologici**, la donna deve iniziare una terapia e vanno prescritti altri controlli e visite, anche dopo il parto

**In caso di esito negativo**, i controlli vanno ripetuti al quinto mese di gravidanza e subito dopo il parto

Fonte: Centro della Tiroide Ospedale Galliera, Genova

zione infatti, gli estrogeni aumentano l'escrezione renale di iodio che porta ad un incremento del fabbisogno di questo microelemento. Inoltre, durante la gravidanza la funzionalità tiroidea della futura mamma aumenta del 50 per cento, dal momento che la tiroide del feto si sviluppa solo dal terzo mese e, conseguentemente, è la tiroide materna che funziona per entrambi e che può soddisfare le nuove esigenze solo con un corretto apporto di iodio, indispensabile non solo a gravidanza avviata ma anche nel periodo precedente e

proseguendo durante l'allattamento. «In gravidanza, stando alle linee guida dell'American Thyroid Association, si verifica un aumento del volume tiroideo nel 40 per cento delle donne in zone di carenza iodica come ad esempio la Liguria - dice Marugo - Inoltre, il 20 per cento di tutte le donne in attesa sviluppa positività per particolari anticorpi, che causano la tiroidite di Hashimoto: di queste diventano ipotiroidiche, già durante la gravidanza, il 16 per cento e il 50 per cento può sviluppare tiroidite post partum con ipotiroidismo. Per que-

sto le raccomandazioni dell'Endocrine Society dicono di fare esami della tiroide assolutamente prima di una gravidanza per tutte le donne: se questi sono alterati ovviamente occorre un trattamento. Se le donne vivono in aree di carenza iodica è importante ripeterli, visti i dati di prima, ogni due mesi in gravidanza e dopo il parto».

L'importante, in ogni caso, è riconoscere per tempo e trattare adeguatamente l'ipotiroidismo. Oggi tre persone su cento, in Italia, sono in trattamento con l'ormone sintetico della ghiandola, chiamato levotiroxi-

na. Questa terapia, per venire incontro alle esigenze dei malati - si tratta in gran parte di donne - va seguita con grande cura. «La complessità della terapia con levotiroxina» spiega Diego Fornasari, Farmacologo presso Università degli Studi di Milano «è proprio nel profilo farmacologico peculiare dell'ormone sintetico che pone i pazienti a rischio di sviluppare ipertiroidismo, nel caso di sovradosaggio, o di restare in ipotiroidismo nel caso di sotto dosaggio, anche per scostamenti dal trattamento ottimale inferiori al 25 per cento».

L'assorbimento della sostanza, è correlato a tante variabili: l'alterata acidità dello stomaco, le interferenze legate al cibo, il caffè e le fibre, l'assunzione di altri farmaci. In questo senso, comunemente ci sono novità che possono aiutare chi ha problemi perché la tiroide lavora poco. «È oggi disponibile» racconta Paolo Beck-Pecoz, presidente dell'Associazione Italiana Tiroide «una nuova formulazione dell'ormone tiroideo in capsule molli nelle quali, grazie ad una particolare tecnologia farmaceutica, la levotiroxina in forma acquosa, è contenuta in una capsula di gelatina molle che protegge il contenuto dall'ossidazione, assicurando tempi rapidi di dissoluzione e di assorbimento. Per andare incontro alla necessità di personalizzazione del trattamento, la levotiroxina in capsule molli è disponibile in dodici diversi dosaggi che rende possibile l'assunzione di una sola capsula al giorno qualsiasi sia il dosaggio necessario. Inoltre, le capsule molli sono insaporite, soprattutto, facili da deglutire». Per chi non riesce a gestire il trattamento con le compresse o la formulazione liquida della sostanza curativa, quindi, la scienza mette a disposizione nuove opportunità. Ciò che conta, in ogni caso, è ricordare l'importanza della tiroide nel benessere dell'organismo. Normalizzare i livelli di ormoni tiroidei nel sangue è molto importante perché gli ormoni tiroidei controllano il consumo di ossigeno e quindi la respirazione cellulare, l'attività elettrica del cuore, il lavoro del sistema nervoso centrale e periferico, la produzione, conservazione e utilizzazione di energia e molti altri processi.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## OSPEDALE DI IMPERIA Malattie respiratorie, nuovo modello per le cure

IL MEDICO di medicina generale riceve dalla Asl le informazioni sui pazienti che risultano in trattamento. Il medico stesso verifica se è stata fatta una diagnosi corretta della più temuta e diffusa malattia respiratoria, la broncopneumopatia cronica ostruttiva o Bpco. A quel punto, se non è stata effettuata la necessaria spirometria, l'utente viene invitato a recarsi presso l'ambulatorio dedicato presso l'Ospedale di Imperia dove potrà eseguire gli esami necessari, a partire dalla "soffiata" all'interno del tubicino che permette di misurare la capacità respiratoria dei polmoni, ed eventualmente essere messo in trattamento.

È una ricetta rivoluzionaria, che coniuga controllo della spesa e miglior appropriatezza delle cure, quella che oggi parte al nosocomio della Riviera dei Fiori. «In ambulatorio al malato vengono prima di tutte chieste informazioni sulle abitudini di vita (fumo, alimentazione eccetera) e il suo stato generale, poi si effettua la spirometria - spiega Claudio De Michelis, direttore della struttura Complessa di Pneumologia dell'Ospedale di Imperia - Una volta ottenuti i risultati, se è necessaria una cura l'infermiere spiega al paziente come impiegare i dispositivi che rilasciano i farmaci per inalazione: poi si decide se proseguire il percorso di trattamento in altri ambulatori o si dà appuntamento per un controllo a distanza».

Il modello di Imperia è sicuramente interessante e permette di coniugare una maggior attenzione alla salute di bronchi e polmoni con un più efficace controllo della spesa sanitaria.



Spirometria

giovedì  
**27**  
marzo  
ore 17.30

Palazzo Ducale Genova - Sala del Minor Consiglio

VILLA MONTALLEGRO VI INVITA A PARTECIPARE AGLI EVENTI 2014

### più gusto per la vita - Mangiare per vivere

Come ci si deve alimentare per stare in forma e non aumentare di peso.

**Relatori** Roberto Della Vecchia (endocrinologia e geriatria), Francesco Filippi (chirurgia plastica, ricostruttiva ed estetica), Alberto Sobrero (oncologia medica)

**Ospiti** Alessandro Cavo (Attilio Cavo Srl), Umberto La Rocca (direttore Il Secolo XIX), Daniele Raco (attore comico)

**Contributi video** Luca Spigno (scienza dell'alimentazione), Marco Scocchi (fisioterapia), Fabio Fauraz (chef) **Conducono** Federico Mereta e Francesca Baraghini



IN COLLABORAZIONE CON



SEGUICI ANCHE SU



MONTALLEGRO

Ingresso libero,  
sino a esaurimento posti.

Per iscrizioni e informazioni

telefono +39 010 3531201

e-mail segreteria@montallegro.it

www.montallegro.it