

The background of the entire page is a detailed anatomical illustration of the human neck and upper chest. The thyroid gland is prominently featured in the center-left, rendered in a glowing, translucent orange-yellow color that makes it stand out from the darker, more muted tones of the surrounding tissues. The illustration shows the trachea, larynx, and various blood vessels and nerves in a semi-transparent style, giving it a scientific yet artistic appearance. The lighting is dramatic, with the thyroid gland being the brightest element, while the rest of the anatomy fades into a dark purple and blue background.

SAÚDE DA **TIREÓIDE**

Patricia Davidson

DISFUNÇÕES DA TIREOIDE

De acordo com dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE-2010), 15% da população sofre de problemas na tireoide, como o hipertireoidismo, hipotireoidismo e doenças autoimunes da tireoide, sendo que os distúrbios são mais frequentes em mulheres que em homens.

A tireoide (ou tiroide) é uma glândula em forma de borboleta (com dois lobos), que fica localizada na parte anterior do pescoço, logo abaixo da região conhecida como pomo de Adão. É uma das maiores glândulas do corpo humano e tem um peso aproximado de 15 a 25 gramas (no adulto).

Ela é importante para o bom funcionamento de órgãos vitais como o coração, cérebro, fígado e rins. Se relaciona também ao crescimento e desenvolvimento das crianças e adolescentes; regulação dos ciclos menstruais, fertilidade, peso, memória, concentração, humor; e equilíbrio emocional.

Os hormônios tireoidianos são o T4, T3 e T2 (aumenta a taxa metabólica no tecido muscular e adiposo). A totalidade do T4 circulante provém da tireoide e embora ele seja secretado 20 vezes mais que o T3, é o T3 o responsável pela maioria, senão todas, as funções tireoidianas no organismo. O T3 é 5 vezes mais potente que o T4.





A maior parte do T3 circulante resulta da transformação do T4, fora da tireoide (em tecidos periféricos, particularmente fígado e rins) através das enzimas chamadas deiodinases (tipos I, II e III).

Desta forma entendemos que para produzir o hormônio temos que estar com as funções hepáticas preservadas, bem como ter uma quantidade de iodo suficiente para a tireoide captar.

Naturopatas, nutricionistas e médicos, com uma abordagem mais holística, tendem a compreender a importância de examinar os sintomas do paciente em combinação com os testes.

QUAIS OS PRINCIPAIS SINTOMAS?

HIPOTIREOIDISMO:

Os sinais clássicos de uma glândula tireoide lenta incluem:

- Ganho de peso
- Letargia
- Cabelos e unhas de baixa qualidade (fracos e quebradiços)
- Queda de cabelo
- Pele seca
- Fadiga
- Mãos e pés frios
- Constipação

Alguns sintomas menos conhecidos são:

- Aumento de colesterol
- Menstruação irregular
- Redução da libido
- Gengivite
- Retenção de líquidos
- Histórico familiar através de alguns sintomas: presença de cabelo prematuramente cinza/branco, doenças autoimunes, função baixa ou alta da tireoide, entre outros



HIPERTIREOIDISMO:

Os sintomas mais comuns são:

- Dificuldade de dormir
- Aceleração dos batimentos cardíacos
- Intestino solto
- Agitação e nervosismo
- Muita energia, apesar de muito cansaço
- Perda de peso
- Queda de cabelos
- Calor e suor exagerado
- Menstruação irregular





AVALIAÇÃO LABORATORIAL

Seu médico ou nutricionista pode conduzir uma lista de exames para avaliar melhor esta questão. Sugere-se checar como rotina o TSH, T3 e T4 livres, T3 reverso, T3 e T4 totais, anticorpos antitireoglobulina, antitireoperoxidase e anti receptor de TSH (menos comum).

O resultado deve ser analisado com critérios, pois valores dentro do referencial do laboratório não significa que a função da tireoide está normal, as vezes juntamente com sintomas clínicos, mesmo dentro do valor de referência, pode ser otimizada a função da tireoide através de alimentos e suplementos. Uma outra maneira de analisar a função tireoidiana é analisando a temperatura basal ao acordar.

QUAIS OS PRINCIPAIS GATILHOS?

DISBIOSE INTESTINAL:

Por controlar o sistema imune, o equilíbrio da microbiota intestinal é importante para evitar disfunções tireoidianas. Importante consumir probióticos e prebióticos para manter nossa defesa sob controle. Consumir alimentos fermentados (kombucha, kefir, chucrute), biomassa ou farinha de banana verde e mesmo cápsulas/sachês contendo probióticos, é uma boa estratégia.

HIPERSENSIBILIDADES ALIMENTARES:

Alimentos que possuímos intolerância alimentares podem ser entendidos pelo sistema imunológico como inimigos provocando doenças autoimunes como a tireoidite de Hashimoto. Para evitar procure rodiziar ao máximo sua alimentação e evitar consumir com tanta frequência alimentos que são muito comuns no cardápio como glúten, lácteos, ovos e fermento. Consumo excessivo de soja pode ser também um gatilho e provocar alterações na tireoide, evite o consumo frequente.



DEFICIÊNCIA DE IODO E SELÊNIO:

As disfunções tireoidianas (hipotireoidismo e tireoidite autoimune) relacionam-se a deficiência de iodo, visto que este nutriente é fundamental para a síntese de hormônios. O baixo consumo de iodo na dieta, o alto consumo de substâncias bociogênicas (que competem pelo iodo) e a grande exposição a outros compostos halogenados (que ajudam a expulsar o iodo, como o cloro e o bromo por exemplo) pode, em parte, explicar esta redução. Já em relação ao selênio, o processo de fabricação dos hormônios da tireoide produz muitos radicais livres e o selênio é um dos antioxidantes responsáveis por "defender" a tireoide deste ataque. As deiodinases D1 e D2 também são responsáveis pelo T3 biologicamente ativo, pela deiodinação em tecidos extra tireoidianos. Por isso mesmo que a glândula tireoide contém mais selênio por grama do que qualquer outro tecido, mostrando o quão fundamental é este mineral para a sua atividade.

DEFICIÊNCIA DE FERRO:

Proporciona a redução da função tireoidiana e alteração do metabolismo como consequência, pois a redução da produção de hormônios pode diminuir a capacidade metabólica em mais de 40%.





INTOXICAÇÃO POR METAIS:

A intoxicação por metais tóxicos, especialmente o mercúrio, aumenta a possibilidade de disfunção tireoidiana por promover aumento na produção de espécies reativas de oxigênio na tireoide que podem modificar tanto a produção hormonal quanto alterar minimamente as suas moléculas, não sendo mais reconhecidos pelos receptores.

Nossa contaminação por mercúrio pode vir por algumas vias, mas as mais comuns são através de amalgamas e blocos metálicos antigos na boca (sim, eles vão liberando constantemente o metal na boca a cada mordida e deglutição sua) e consumo de peixes.

INTOXICAÇÃO HEPÁTICA E ATIVIDADE DA GLÂNDULA ADRENAL:

A conversão do T4 em T3 para o hormônio ser biologicamente ativo ocorre no fígado. Um fígado sobrecarregado com toxinas bacterianas e fúngicas, cigarro, poluição, contaminação industrial, uso de agrotóxicos, adoçantes, corantes e conservantes, num indivíduo com múltiplas carências nutricionais não será capaz de ter um bom trabalho, o que se manifesta também na incapacidade em converter o hormônio.

Muitas vezes a disfunção tireoidiana também pode estar relacionada a atividade disfuncional da adrenal, portanto atenção nos exames que podem identificar alguma insuficiência ou hiperatividade da glândula.

EXCESSO DE ALIMENTOS COM SUBSTÂNCIAS GOITROGÊNICAS:

Vegetais da família das crucíferas como couve, couve-flor, repolho e brócolis não devem ser consumidos crus com frequência. Sempre dê uma leve cozida ou refogada. A soja deve ser evitada por conter goitrogênicos, fitoestrógenos e outras substâncias problemáticas.

EXCESSO DE CARBOIDRATOS REFINADOS, AÇÚCAR E FRUTOSE:

O delicado mecanismo de controle dos níveis de açúcar no sangue (glicemia) requer uma ação muito bem coordenada entre a insulina do pâncreas e outros hormônios de diversas glândulas, entre as quais as adrenais e a tireoide.

Quando há recorrentes picos de insulina, hormônios da tireoide e vários outros são utilizados para baixar o açúcar no sangue para níveis aceitáveis, isso resulta no desgaste e insuficiência das glândulas e órgãos, dentre os quais, a glândula tireoide.





TRATAMENTO

REDUÇÃO DA CARGA TÓXICA:

Com retirada adequada de amalgamas, controle sobre a ingestão de peixes ricos em mercúrio (os predadores), controle sobre a água de consumo com um bom filtro de água. Podemos usar clorela ou produtos germinados do trigo ou cevada para otimizar a função do fígado que pode auxiliar no processo de destoxificação.

RETIRAR ALIMENTOS ALERGÊNICOS:

Trigo, lácteos, ovo, fermento, entre outros alimentos consumidos com frequência podem estar envolvidos na reação da tireoide. Exames específicos podem nos ajudar a identificá-los.

AUMENTAR A OFERTA DE SELÊNIO, IODO E TIROSINA

Através de um bom consumo de peixe e frutos do mar, e brócolis cuja disponibilidade é boa de selênio. Uma forma simples e eficaz de atingir a recomendação diária é consumir 2 unidades de Castanha do Pará por dia. Aumentar a oferta de iodo, através do consumo de frutos do mar e algas ou suplementos contendo iodo, e, para aumento de tirosina necessária para formar os hormônios consuma amêndoas, banana, salmão do Alasca, aves orgânicas, abacate, sementes de abóbora orgânica e ovos caipiras. Escolha ao menos 1 fonte de tirosina ao dia.

INCLUIR ALIMENTOS QUE MELHORAM A FUNÇÃO DA TIREOIDE

Como clorella, óleo de coco, frutas com antioxidantes como manga, uva roxa, mirtilo, romã, abacate, frutas cítricas e prepare adequadamente os vegetais crucíferos, levemente cozidos ou refogados, como couve, repolho e brócolis.

A close-up photograph of a hand with light pink manicured nails holding a single red raspberry. The hand is positioned above a clear glass blender jar. Inside the jar, there is a mixture of fresh fruit, including several halved strawberries, a cluster of blueberries, and slices of banana. The background is a soft, out-of-focus white. The word 'RECEITAS' is overlaid in white capital letters on the center of the image.

RECEITAS

FAROFA DE NOZES E CASTANHAS:

Salsinha a gosto + pimenta-do-reino branca moída a gosto + sal rosa a gosto + 2 col. sopa de cebola picada + 3 col. de sopa de nozes picadas + 3 col. sopa de castanha de caju picada + 3 xicaras de chá de farinha amêndoas.

Modo de preparo: Misture todos os ingredientes em um pote, em seguida, leve ao fogo, em uma panela até torrar. Podemos usar por cima das saladas, para "empanar" carnes, por cima de legumes ou na sopa.

GERSAL:

300 g de sal rosa em pedras + 3 col. de sopa de gergelim preto + 3 col. de sopa de gergelim dourado.

Modo de preparo: Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar como uma farinha. Armazene no saleiro e use para temperar os alimentos.



MUFFIN PROTEICO:

1 ovo + tomates picados + temperos (cúrcuma, manjeriço, alecrim) + sal rosa a gosto.

Modo de preparo: Bata todos os ingredientes com a ajuda de um garfo. Despeje em forminhas de cupcake e leve ao forno até cozinhar.

CREME DE ABACATE COM CACAU:

½ abacate maduro + 2 col. de sopa de cacau em pó + 1 col. de sobremesa de açúcar de coco.

Modo de preparo: No liquidificador, bata todos os ingredientes e armazene em pote na geladeira.

SUCO VERDE:

1 copo de suco de limão ou maracujá sem açúcar + 1 folha de couve/salsão + 6 folhas de hortelã + gengibre + 1 pitada de pimenta caiena + gelo.

Modo de preparo: Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba bem gelado.

PASTA DE NUTS SEM AÇÚCAR:

300 g de um tipo de nuts (amêndoas, castanhas de caju/Pará, nozes, avelã, pistache) + 1 col. de sobremesa de óleo de coco.

Modo de preparo: Misture as nuts ao óleo de coco. Em seguida, em um liquidificador ou processador bata até ganhar consistência de creme. Armazene em um pote fechado.



FAROFA DE NOZES E CASTANHAS: PEIXE GRELHADO COM CROSTA DE CASTANHAS

1 filé de peixe já temperado (limão, sal, alho, ervas, etc.) + punhado de nuts trituradas.

Modo de preparo: Triture as castanhas com um socador e leve para tostar na frigideira. Reserve. Grelhe o peixe na frigideira com um fio de azeite dos dois lados e, quando estiver quase pronto, coloque uma crosta de castanhas por cima, pressionando com as mãos e deixe finalizar. Reserve um pouco da castanha para servir junto.

CAMARÃO NO ESPETO:

Suco de 2 limões + ½ col. de chá de pimenta + 3 dentes de alho picados + 2 lascas de gengibre ralado + 1 col. de sopa de coentro moído + 1 col. de sopa de azeite + 1 kg de camarão.

Modo de preparo: Coloque o suco de limão, pimenta, alho, gengibre e o coentro, em uma tigela. Misture tudo e adicione o azeite e depois os camarões já limpos. Leve à geladeira por 20 min. Coloque os camarões em espetos e grelhe cada lado por 2 a 3 min. Rende 10 porções.



ANTEPASTO DE COGUMELOS:

½ kg de cogumelo fresco + ½ col. de chá de sal + ½ de xícara de azeite + 4 dentes de alho picadinho + ½ xícara (chá) de salsinha + 3 colheres (sopa) de suco de limão + 4 colheres (sopa) de água + pitada sal.

Modo de preparo: Lave os cogumelos, enxugue-os e despreze os talos. Tempere com sal e reserve. Numa grelha bem quente, coloque os cogumelos em tirinhas por cerca de 3 minutos ou até que dourem. Misture os outros ingredientes com os cogumelos.

ANTEPASTO DE SALMÃO:

100 g de salmão picado em cubos pequenos + suco de 2 limões + ½ cebola roxa fatiada + cebolinha picada + sal e pimenta.

Modo de preparo: Corte o salmão em cubinhos, e deixe de molho no suco do limão da noite para o dia (umas 12h). No dia seguinte, escorra o limão, coloque azeite, sal e a cebola roxa.





www.flaviopassos.com



Flavio Passos

puravida 