

Problemas de Tiroides: características y tratamiento. Alimentación

La glándula tiroides regula el metabolismo del cuerpo, es productora de proteínas y regula la sensibilidad del cuerpo a otras hormonas. A veces puede tener un funcionamiento irregular que se manifiesta de dos modos:

- **Hipertiroidismo:** es un tipo de tirotoxicosis caracterizado por un trastorno metabólico en el que el exceso de función de la glándula tiroides conlleva una hipersecreción de hormonas tiroideas (tiroxina (T4) libre o de triyodotironina (T3) libre, o ambas) y niveles plasmáticos anormalmente elevados de dichas hormonas. Como consecuencia aparecen síntomas tales como taquicardia, pérdida de peso, nerviosismo y temblores.
- **Hipotiroidismo:** es la disminución de los niveles de hormonas tiroideas en el plasma sanguíneo y consecuentemente en el cuerpo, que puede ser asintomática u ocasionar múltiples síntomas y signos de diversa intensidad en todo el organismo.

La medicación que se recomienda es la levotiroxina, L-tiroxina, T4 sintética, o 3,5,3',5'-tetrayodo-L-tironina, es una forma sintética de la tiroxina (hormona tiroidea), usada como un reemplazo hormonal en pacientes con problemas de tiroides. La levotiroxina tiene un efecto semejante a la hormona natural de la tiroides: se transforma en T3 en los órganos periféricos y, al igual que la hormona endógena, desarrolla su acción en los receptores T3; y el organismo es incapaz de apreciar entre levotiroxina endógena y exógena.

La levotiroxina solo regula la tiroides pero no contribuye con el descenso de peso como muchas personas suponen, para esto se necesita un plan alimentario.

Pero para que se obtenga el efecto deseado con esta medicación se tienen que tener en cuenta los siguientes consejos:

- No ingerir por 30 minutos, después de la toma, ningún tipo de alimento.
- Se debe tomar en ayunas
- Durante 3 horas, después de la toma, no consumir fibras.

Con respecto a este último punto, advertiré acerca de los alimentos que contienen fibra:

- **Frutas y verduras**
- **Legumbres:** garbanzos, porotos, lentejas, soja, etc.
- **Cereales y granos:** avena integral, pan integral, trigo, salvado, pasta integral, arroz, barras de cereal.
- **Semillas**

Con una buena medicación, atención médica y plan nutricional las personas que padecen alguna enfermedad relacionada con la tiroides pueden mejorar su padecimiento.