

## Patologie tiroidee: l'agoaspirato stana le cellule maligne



di  
COSTANTINA  
TROTTA

trotta.c@libero.it

La tiroide è una grossa ghiandola endocrina, situata sulla faccia anteriore del collo, aderente alla laringe. La tiroide ha la forma di una H la cui parte media è detta istmo, mentre le due parti laterali rappresentano i lobi tiroidei. I principali ormoni prodotti sono la tiroxina (T<sub>4</sub>) e la triiodotironina (T<sub>3</sub>), che sono sintetizzati dalla ghiandola sotto lo stimolo dell'ormone TSH prodotto dall'ipofisi. Questi ormoni agiscono sulla regolazione della temperatura corporea, sul sistema nervoso, sull'accrescimento corporeo, sul metabolismo. Gli effetti degli ormoni tiroidei sul sistema nervoso sono particolarmente importanti durante la vita intrauterina e nell'età infantile, in tali periodi, infatti, la carenza di ormoni tiroidei riduce il numero e le dimensioni delle cellule nervose ed ostacola l'accrescimento e lo sviluppo del sistema nervoso centrale. Per la loro sintesi è necessario lo iodio, per questo motivo la causa più comune del gozzo semplice un tempo diffuso in alcune zone era la mancanza di iodio nell'acqua. Vi sono tuttavia pareri discordanti sui benefici ottenuti dall'uso costante del sale iodato nella dieta. Inoltre c'è una predisposizione familiare ad ammalarsi di tiroide. Le patologie tiroidee possono manifestarsi per l'insorgenza di sintomi legati all'ipertiroidismo, cioè quando la ghiandola funziona più del dovuto, (calore, palpitazioni, irritabilità, dimagrimento, esoftalmo), per sintomi legati all'ipotiroidismo, che è esattamente il contrario (astenia, aumento di peso, depressione) oppure per la presenza di noduli che possono presentarsi anche in assenza di sintomi. Quando si sospetta una patologia tiroidea l'iter da seguire è prima di tutto un esame del sangue per controllare la funzionalità della tiroide (T<sub>3</sub>, T<sub>4</sub>, TSH e anticorpi tiroidei), in seguito si effettuerà una ecografia per vedere le dimensioni e la eventuale presenza di noduli. In caso di noduli bisogna stabilirne la natura attraverso la scintigrafia e l'agoaspirato. La scintigrafia evidenzia se il nodulo è ipo o iper funzionante e l'agoaspirato la eventuale presenza di cellule maligne. L'agoaspirato consiste nel prelievo mediante un ago sottile di cellule del nodulo che vengono strisciate su un vetrino, colorate e osservate al microscopio. In genere l'agoaspirato viene eseguito ecoguidato, cioè facendosi aiutare per la localizzazione del nodulo da un ecografo. L'agoaspirato ha una sensibilità e una specificità molto alte per cui nella maggioranza dei casi si evita l'intervento del chirurgo in caso di nodulo benigno.

## No grazie! Sono a dieta



di  
MANUELA  
RUSSO

manuela.russo@hotmail.it

Una frase ricorrente, dal mese di maggio al mese di agosto, per la cosiddetta prova costume. In realtà noi tutti siamo sempre a dieta, in quanto per definizione la dieta è l'insieme degli alimenti che gli esseri viventi, assumono abitualmente. Lo stesso termine si usa in italiano corrente per identificare sia le diete dimagranti che quelle specifiche per l'ottenimento di differenti risultati sul proprio fisico, come le diete a scopo atletico. La dieta umana rispecchia il fabbisogno sostanziale ed energetico, oltre che le condizioni di vita e abitudini alimentari che la persona segue, determinando assieme alle caratteristiche metaboliche individuali, il peso corporeo. Nello specifico le diete dimagranti sono un regime alimentare volto alla diminuzione del peso corporeo. Possono essere consigliate e studiate caso per caso da un esperto in nutrizione, ma spesso sono scelte in modo arbitrario per cercare ridurre il proprio peso. Numerose sono le fonti (riviste, siti web, o il semplice sentito dire) che suggeriscono questa o quella dieta, ma intraprendere una dieta dimagrante senza stretto controllo medico può comportare gravi rischi per la salute e danni permanenti. Le diete dimagranti si basano generalmente su un regime ipocalorico, inteso cioè a ridurre l'apporto di calorie con i cibi, generalmente privilegiando gli alimenti meno ricchi in nutrienti calorici come i lipidi e i carboidrati. Molte diete inoltre si basano su una generale riduzione dell'assunzione di cibo, indipendentemente dal tipo di alimento. Un esempio di dieta dimagrante scorretta è la dieta yo-yo. Questa dieta infatti si basa sulla drastica riduzione del numero di calorie assunte ogni giorno, per poi passare ad una dieta "normale": tutto ciò provoca una perdita di peso che viene subito vanificata. I dietisti ritengono che per controllare il peso corporeo l'adozione di un regime alimentare controllato non è sufficiente, è necessario anche svolgere attività fisica regolare. In generale è insensato voler perdere peso in 5-10 giorni prima di andare in vacanza e correre gravi rischi per la salute! Ma qualche breve ed efficace consiglio può aiutare a perdere peso senza perdere il gusto, e soprattutto può aiutarci ad intraprendere un corretto regime alimentare.

In breve:

- mangiare tutto ma controllare la quantità
- evitare i cibi fritti (max 2 volte a settimana)
- attenzione al condimento (max 2 cucchiaini di olio a pasto/pro capite)
- non eccedere con il sale (aumenta la ritenzione idrica)
- non eccedere con bevande alcoliche (max 2 bicchieri di vino al giorno)
- prediligere verdure e frutta di stagione
- evitare gli snack fuori pasto (meglio un frutto)
- prediligere i gelati e i dolci alla frutta
- evitare i formaggi e i salumi molto grassi
- fare sempre almeno 15-20 minuti al giorno di cammino a passo svelto.