

Metti lo iodio nel motore della tiroide

Il gozzo è una malattia ancora molto diffusa in Italia. È insidiosa, soprattutto nei bambini. Ma è anche facilmente curabile, aggiungendo ai cibi un sale iodato. Lo dimostrano nuove ricerche dell'Università di Padova



di GIUSEPPE SANDRELLI

Le malattie della tiroide, piccola ma importantissima ghiandola (pesa 25 grammi) posta nella regione anteriore del collo, sono più frequenti di quanto comunemente si pensa. Secondo l'Organizzazione mondiale della Sanità colpiscono in media il 10 per cento della popolazione. Nel nostro Paese la percentuale si riduce al 6-7 per cento, ma sono sempre circa 4 milioni gli italiani a soffrirne.

La tiroide, come noto, influenza molteplici attività dell'organismo: dalla crescita allo sviluppo intellettuale, dal metabolismo all'attività circolatoria, a quella sessuale. Se funziona troppo si ha l'ipertiroidismo, che ha nell'esoftalmo (sporgenza dei bulbi oculari dalla cavità orbitaria) la sua principale complicazione. Se

secerne pochi ormoni la conseguenza è il cosiddetto gozzo, dovuto in massima parte alla deficitaria assunzione attraverso gli alimenti dello iodio, elemento fondamentale per la sintesi degli ormoni tiroidei. La loro carenza durante la maturazione del sistema nervoso porta a gravi e irreversibili conseguenze per lo sviluppo intellettuale del bambino, che si manifestano nel cosiddetto cretinismo.

Il gozzo, dunque, è una malattia insidiosa anche facilmente curabile attraverso misure preventive, con il semplice uso di sale iodato nell'alimentazione o con specifici farmaci.

L'ipotiroidismo può essere congenito, presente già alla nascita per mancato funzionamento o addirittura assenza della ghiandola; oppure endemico, legato all'ambiente, cioè alla carenza di iodio nell'alimentazione, che è quello che conta.

Non basta infatti abitare al mare per essere esenti da tale patologia.

Più diffuso al Nord, nelle regioni dell'arco alpino (dal 20 al 40 per cento della popolazione), il gozzo si fa meno frequente nella pianura Padana, per poi risalire nella zona appenninica. Neppure il Sud e le Isole ne sono esenti. Le province più colpite sono quelle di Benevento, Foggia, Potenza, Catanzaro, Cagliari ed Enna.

Di questa diffusa malattia parla il professore Benedetto Busnardo, direttore del Centro per lo studio della tiroide dell'Università di Padova, che da anni si trova particolarmente impegnato proprio nella lotta al gozzo.

«Nel nostro Paese purtroppo», sostiene il professore Busnardo, «il gozzo è stato sconfitto completamente soltanto in laboratorio e non fra la popolazione,

mentre negli Stati Uniti e in quasi tutti i Paesi europei è praticamente scomparso».

«Per l'ipotiroidismo congenito è necessario operare uno screening su tutti i neonati (ne è colpito un bambino ogni 3.700) non oltre i primi dieci giorni di vita, prelevando poche gocce di sangue dal calcagno. L'eventuale deficit si può rimediare con una terapia sostitutiva a base di ormoni tiroidei, che devono essere assunti per tutta la vita. Fino a poco tempo fa questo screening si operava però soltanto nel 50 per cento dei neonati italiani. Nel Nord ora siamo arrivati all'80-90 per cento, ma in molte zone del Sud si è ancora sotto il 50 per cento».

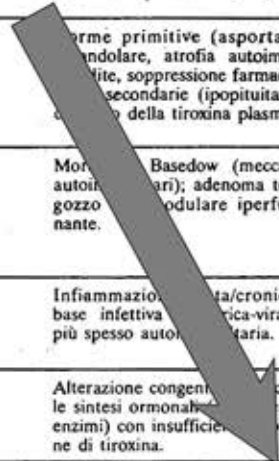
«Per il gozzo endemico, dovuto alla carenza assunzione di iodio nei cibi», continua il professore Busnardo, «la profilassi deve essere fatta con l'impiego di sale iodato (ioduro di potassio) che è assolutamente identico a quello normale per sapore e colore. Ha anche pressappoco lo stesso prezzo. Tale sale è però difficilmente reperibile dai tabaccai, mentre nei Paesi che hanno sconfitto il gozzo spesso vi si vende solo questo».

Che nell'alimentazione di molti italiani sia necessario un maggior apporto di iodio è confermato da numerose indagini. Spiega il professore Busnardo: «Se valutiamo, per esempio, come indice di apporto iodico la sua escrezione urinaria, troviamo che ben poche regioni italiane raggiungono il minimo che garantisce in modo sicuro dal gozzo (150-170 microgrammi nelle 24 ore). In molti centri urbani si è sotto a 100 microgrammi; in quelli extraurbani si è spesso sugli 80; in numerose zone alpine e meridionali fra i 50 e i 60».

«Eppure», conclude il direttore del Centro universitario per lo studio della tiroide, «la situazione pericolosa potrebbe essere facilmente rimossa. Proprio il nostro Centro, già 10 anni fa, con un'indagine compiuta su un campione di giovani studenti di Padova, aveva evidenziato valori di iodio fra i 70 e gli 80 microgrammi, inferiori quindi di circa il 50 per cento alla normalità. Una recente ripetizione della ricerca, dopo un intervento di educazione sanitaria, ha segnalato un consistente incremento. Oggi siamo già sui 110 microgrammi, livello raggiunto anche a Schio, in provincia di Vicenza, territorio tenuto da noi sotto controllo in quanto per tradizione fortemente gozzino».

Quando si deve intervenire se la ghiandola resta in panne

Condizione	Causa	Conseguenze/sintomi	Trattamento
Gozzo semplice.	Ignota.	Ingrossamento della tiroide, con comparsa di gozzo (o struma) al collo.	In genere nessuna terapia specifica: talora trattamento d'inibizione ghiandolare con piccole dosi di tiroxina sintetica.
Gozzo endemico.	Carenza di iodio negli alimenti (specialmente nelle acque).	Quadro clinico d'ipotiroidismo (cretinismo nelle forme congenite con ritardo somatopsichico).	Terapia sostitutiva con apporto di iodio nella dieta. Nei casi più gravi trattamento con tiroxina sintetica.
Mixedema (ipotiroidismo).	Forme primitive (asportazione ghiandolare, atrofia autoimmune, ipertiroide, soppressione farmacologica secondaria (ipopituitarismo) o carenza della tiroxina plasmatica.	Lenta e progressiva insorgenza, astenia, facile stancabilità, intolleranza al caldo, aumento ponderale, cute secca e pastosa, stipsi, disфония, ipoacusia (abbassamento dell'udito).	Terapia sostitutiva con somministrazione di ormoni tiroidei (tiroxina). I preparati di tiroide secca non sono più utilizzati.
Iper-tiroidismo	More Basedow (meccanismi autoimmuni); adenoma tossico, gozzo nodulare iperfunzionante.	Aumento dell'appetito, calo ponderale, ipersensibilità al caldo, agitazione nervosa, irritabilità, sudorazioni profuse, tachicardia e crisi di cardiopalmo, debolezza muscolare, esoftalmo.	Terapia d'inibizione della tiroide mediante farmaci tireostatici (derivati uracilici), o mediante iodio radioattivo (radioterapia), o con asportazione chirurgica.
Tiroidite.	Infezione acuta/cronica, su base infettiva batterica-virale o più spesso autoimmune.	Ingrossamento ghiandolare con dolore (forme acute/subacute); modesto ipotiroidismo.	In genere nessun trattamento specifico; terapia sostitutiva in caso d'ipofunzionalità; cortisonici sono indicati nella tiroidite subacuta virale.
Disormonogenesi.	Alterazione congenita delle sintesi ormonali (carenza di enzimi) con insufficiente produzione di tiroxina.	Bassi livelli di tiroxina portano all'ipotiroidismo, spesso con gozzo; talora presenta ipoacusia (sindrome di Pendred).	Terapia sostitutiva con somministrazione di tiroxina o estratti di tiroide.



IL SEMAFORO DELLA FERTILITA' DELLA DONNA

La possibilità di una gravidanza (o meno) condiziona spesso la vita di molte coppie. E uno dei metodi più utilizzati per stabilire i periodi di fertilità della donna è la misurazione della temperatura giornaliera. Ma finora con elevata percentuale di errore sia per l'insufficiente precisione degli strumenti sia soprattutto per la laboriosità dello stesso metodo.

La Baby comp di Vama (Bressanone) importa uno strumento che lo ha reso più semplice. E' un mini-computer semisferico, simile ad una sveglia, con un termometro «satellite» per il

rilevamento della temperatura, costruito su progetto del ginecologo tedesco Werner Steinschulte e realizzato dalla AEG Telefunken. L'adozione del microcomputer ha consentito di facilitare tanto le misurazioni quanto i confronti e i calcoli da effettuare per questo metodo.



L'unica operazione preliminare nell'utilizzo del Baby comp consiste nel programmare, come per ogni orologio digitale, l'ora della misurazione. La temperatura va infatti

misurata ogni mattina al risveglio, mantenendosi a letto e con il termometro sotto la lingua, per avere rilevamenti costanti. Alla mattina Baby comp funziona da sveglia e guida la rilevazione, segnalando acusticamente una posizione non corretta del termometro. Il tempo occorrente è di circa 20 secondi ed un gong avverte della fine della misurazione.

Le informazioni acquisite dalla rilevazione costante consentono di identificare il ciclo della donna, perfezionando l'attendibilità dei dati e integrandoli con quelli già presenti in memoria.

Ma ciò che rende semplice l'uso dello strumento è la correlazione di spie luminose con i diversi momenti del ciclo: verde per il periodo non fertile assoluto, gialla per l'inizio di un periodo di relatività e rossa durante il periodo fertile. Le spie luminose sono correlate con il ciclo. Infatti, nella fase post-ovulatoria e nella prima parte della fase pre-ovulatoria la donna non è fertile, mentre recupera la possibilità di procreare gradatamente nella seconda parte della fase pre-ovulatoria col raggiungimento del periodo di elevata fertilità nella fase ovulatoria.

Giovanini Casiraghi

BENESSERE A SAPERSI