

HIPOTIROIDISMO AUTOINMUNE (TIROIDITIS DE HASHIMOTO)

Tiroiditis significa inflamación de la tiroides, y Hashimoto, es el apellido del Doctor Japonés que descubrió la causa autoinmune.

La enfermedad de Hashimoto hace que el sistema inmune del cuerpo ataque la glándula tiroidea. La inflamación resultante generalmente lleva al hipotiroidismo, lo que significa que la glándula tiroidea disminuye su actividad. Los síntomas pueden variar de acuerdo a la severidad de la deficiencia hormonal. Los síntomas comunes incluyen fatiga, aumento de peso, lentitud física, una cara inflamada, debilidad en los músculos y depresión.

La Tiroiditis de Hashimoto y el hipotiroidismo tienen distintos orígenes, y cada uno requiere un enfoque distinto para su tratamiento:

- La Tiroiditis de Hashimoto es una condición autoinmune y el hipotiroidismo no lo es.
- La Tiroiditis de Hashimoto tiene su origen en la inflamación de la glándula tiroidea, mientras que el origen del hipotiroidismo es por una disminución de la actividad de la glándula tiroidea.
- La Tiroiditis de Hashimoto es a menudo inestable y su tratamiento debe enfocarse en la reducción de anticuerpos, mientras que hipotiroidismo es estable y el foco es normalizar los niveles de hormonas tiroideas.
- Con Tiroiditis de Hashimoto, aparte de una prescripción para la tiroides, el consejo médico es evitar el yodo.

Dieta para el hipotiroidismo de Hashimoto

Debido a que el sistema inmune del paciente está comprometido, una alimentación sana, lo más orgánica posible. Los que sufren de hipotiroidismo de Hashimoto deben tener una dieta alta en fibra y baja en grasas.

Una dieta alta en fibras debería incluir más de 25 g de fibra diarias. La fibra debe incluir tanto las indisolubles (que no se disuelven en agua) como las solubles (que si se disuelven en agua). Los alimentos ricos en fibra generalmente incluyen una gran variedad de frutas y verduras que no se deben pelar en lo posible. Otros alimentos ricos en fibra incluyen los frutos secos, las bayas, las nueces, los granos enteros y los productos de los granos enteros.

Una dieta baja en grasas y colesterol significa que los pacientes con la enfermedad de Hashimoto deben controlar las calorías comiendo lo necesario para mantener un peso sano.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Además, las grasas derivadas de las plantas, como las del aceite de oliva, deben prevalecer sobre las que brindan la manteca y otras grasas animales. El colesterol y la sal deben ser limitados.

Tratamiento farmacológico

El tratamiento farmacológico consiste en la reposición de hormonas tiroideas; la forma más estable y eficaz de conseguirlo es administrar tiroxina (T4).

Suplementos alimenticios

La Tiroiditis de Hashimoto es **autoinmune e inflamatoria**.

La inflamación conduce a un incremento de lo que se conoce como ROS o especies reactivas de oxígeno. Por ello, es esencial calmar la tiroides para reducir su inflamación. Los suplementos más efectivos son los antioxidantes como el **Selenio Active (Nutrinat Evolution)**, y la **Cúrcuma**, como el **Cúrcuma Cursol Plus (Curcuma longa) (Nutrinat Evolution)**.

Además, los nutrientes esenciales para el correcto funcionamiento de la tiroides son el zinc como **Gluconato de zinc 70 mg (HealthAid)/Zinc 15 mg Complex (Terranova)**, **Vitaminas B99 (Nutrinat Evolution)** y ácidos grasos esenciales **Omega 3 Plus (Nutrinat Evolution)**. Para tratar el aspecto **autoinmune** de la Tiroiditis de Hashimoto se recomienda:

1. **Evitar el gluten.** El gluten es una proteína que se encuentra en el trigo, la cebada y el centeno. Algunas personas con hipotiroidismo autoinmune logran reducir los anticuerpos a niveles normales, con una dieta de 3 a 6 meses, libre de gluten.
2. **Evitar el yodo**, en especial si se tiene altos los anticuerpos tiroideos.
3. Corregir si hay deficiencia de la **vitamina D3 2.000 UI (Terranova)** (ayuda a regular el sistema inmunológico).
4. **Mejorar la flora intestinal** con probióticos como **ImmuProbio (HealthAid)/MagniProbio Complex con FOS (Terranova)** que van a favorecer la digestión y van a reforzar el sistema inmune frente a infecciones como Cándida, que suele proliferar en el hipotiroidismo.
5. Desintoxicar el organismo y **evitar toxinas** como pesticidas, solventes, químicos en limpiadores, enlatados, etc.
6. Corregir otros problemas subyacentes al hipotiroidismo como **la deficiencia o exceso de cortisol** que producen las glándulas suprarrenales.
7. **Suplementar con selenio**, que además de antioxidante, protege la tiroides, modula la actividad tiroidea y ayuda a reducir los anticuerpos de la tiroides.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

8. **Chequear y corregir deficiencia en hierro** (si hay ferritina baja), en **Vitamina B-12** o en **Ácido Fólico**.
9. Hacer **ejercicio** moderado.
10. **Descansar** adecuadamente.

Hongos medicinales

El **extracto puro de Champiñón del Sol (*Agaricus blazei murrill*) (Hawlik)** actúa como inmunodepresor disminuyendo la actividad exacerbada del sistema inmune y por otro lado gracias a su efecto bio-reparador, protege las células tiroideas afectadas. Además, este hongo contiene una serie de enzimas de alto poder antioxidante, que lo cual ayuda a activar el metabolismo general y reponer la homeostasis del organismo.

El **extracto puro de Córdiceps (*Cordyceps sinensis*) (Hawlik)** resulta una buena herramienta para paciente aquejados de esta patología gracias a su acción antioxidante, antifatigante y energizante. El córdiceps logra contrarrestar la fatiga, la hipotermia, la disfunción respiratoria y disfunción cardíaca, la depresión y la falta de libido.