



VEROCARD

o verdadeiro benefício

Alimentos e Tireoide



Nutricionista Leticia Jatobá Clemente

CRN-3 21973



Como a Alimentação influencia no Funcionamento da Tireoide?

A tireoide é um órgão sensível à presença de determinados compostos tóxicos ou alergênicos, inclusive aqueles presentes na alimentação.

Algumas doenças da tireoide podem ser **autoimunes**, ou seja, quando o organismo passa a atacar as células da própria tireoide. Muitas vezes, esta doença autoimune, chamada de *Doença de Hashimoto*, pode estar relacionada com o consumo do glúten em pacientes com hipersensibilidade ou alergia a esta fração proteica presentes em alimentos que contenham trigo, cevada, centeio e aveia.

Fatores que Influenciam no Desenvolvimento de Doenças da Tireoide:

- ✖ A tireoide também pode sofrer consequências com uma alimentação rica em produtos industrializados, devido à presença de aditivos químicos e de toxinas de embalagens plásticas ou metálicas, que, em grande quantidade e de forma frequente na dieta, podem ser tóxicos a vários órgãos, inclusive à tireoide.
 - ✖ A ingestão de agrotóxicos pela alimentação também é outro fator preocupante, pois são altamente tóxicos e podem prejudicar o funcionamento da tireoide, portanto, sempre que possível preferir alimentos orgânicos ou biodinâmicos.
 - ✖ Outra importante consideração é em relação a certos alimentos, como peixes de cativeiro ou de grande porte e alimentos enlatados, que são ricos em metais pesados, dentre os quais alumínio, cádmio, chumbo e mercúrio, que são altamente tóxicos ao organismo e por esta razão também desequilibram o funcionamento da tireoide e a formação de seus hormônios.
 - ✖ DE FORMA GERAL, UMA ALIMENTAÇÃO DEFICIENTE EM VEGETAIS, FRUTAS E ALIMENTOS INTEGRAIS – QUE SÃO FONTES DE VITAMINAS, MINERAIS E COMPOSTOS ATIVOS ANTIOXIDANTES – E RICA EM ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS, AGROTÓXICOS E METAIS PESADOS, CONSTITUI UM DOS PERFIS ALIMENTARES MAIS PREJUDICIAIS À SAÚDE DA TIREOIDE, PODENDO AUMENTAR O RISCO DE DOENÇAS COMO O HIPERTIREOIDISMO OU HIPOTIREOIDISMO E ATÉ MESMO O CÂNCER.
-

- Uma alimentação deficiente nos minerais iodo e selênio, principalmente, também podem desequilibrar as funções da glândula, pois são essenciais para a adequada produção dos hormônios da tireoide.
 - *É importante que se tenha um equilíbrio no consumo de iodo, em quantidades adequadas para cada pessoa de acordo com suas necessidades e considerando o quanto de sal iodado este indivíduo consome diariamente, para que não ocorra problemas decorrentes da sua falta ou de seu excesso.*
-

Nutrientes necessários para o bom funcionamento da tireoide e de seus hormônios:

- ✓ **Iodo:** encontrado nas algas marinhas (Kombu, Wakame, Hijiki, kelp, Agar-agar, Chlorella, Spirulina, Lithotanium);
- ✓ **Vitamina A:** carnes e fontes de carotenoides (que formam a vitamina A), como vegetais verde-escuros, cenoura, abóbora, etc.;
- ✓ **Zinco:** presente em castanhas e cereais integrais;
- ✓ **Selênio:** oleaginosas, como castanha-do-Pará, avelã, macadâmia, amêndoas, castanha-de-caju;
- ✓ **Ferro:** castanhas, leguminosas, carnes e vegetais folhosos verde-escuros;
- ✓ **Vitaminas B2 e B6:** carnes, vegetais e alimentos integrais;
- ✓ **Vitamina B12:** carnes
- ✓ **Ômega-3:** peixes (preferir os de pequeno porte, como sardinha, pescada branca, filé de Saint Peter e merluza), linhaça, oleaginosas, algas marinhas.
 - *Todos estes alimentos devem estar em equilíbrio dentro de uma alimentação e hábitos de vida saudáveis, pois um único alimento consumido em excesso e isoladamente não terá os efeitos desejados.*