

Enfermedad de Hashimoto



Sin preámbulos:

Tomar a diario **SOA/Q10+®** 5ml 3 veces al día antes de las comidas.

SOA/Colina® 2ml (una presión) 4 a 5 veces al día en un gran vaso de agua mineral a temperatura ambiental (**NUNCA FRÍA**).



Enfermedad de Hashimoto

Descripción general

Glándula tiroides que muestra la laringe y la tráquea

La enfermedad de Hashimoto es un trastorno auto-inmunitario que afecta a la glándula tiroides.

La tiroides es una glándula en forma de mariposa que se encuentra en la base del cuello, justo debajo de la nuez de Adán.

La tiroides produce hormonas que ayudan a regular varias de las funciones del cuerpo.

Un trastorno auto-inmunitario es una enfermedad que se produce cuando el sistema inmunitario ataca los tejidos sanos.

En la enfermedad de Hashimoto, las células del sistema inmunitario producen la muerte de las células de la tiroides que producen las hormonas.

La enfermedad suele dar como resultado una reducción en la producción de hormonas (hipotiroidismo).

Aunque cualquier persona puede desarrollar la enfermedad de Hashimoto, es más común en mujeres de mediana edad.

El tratamiento primario es el reemplazo de la hormona de la tiroides.

La enfermedad de Hashimoto también se conoce como tiroiditis de Hashimoto, tiroiditis linfocítica crónica y tiroiditis auto-inmunitaria crónica.

Síntomas

La enfermedad de Hashimoto avanza lentamente con el paso de los años.

Es posible que no notes signos ni síntomas de la enfermedad. Con el tiempo, la disminución en la producción de la hormona tiroidea puede provocar alguno de los siguientes síntomas:

Fatiga y pereza

Aumento de la sensibilidad al frío

Aumento de la somnolencia

Piel seca

Estreñimiento

Debilidad muscular

Dolores, sensibilidad y rigidez muscular

Dolor y rigidez articular

Sangrado menstrual irregular o excesivo

Depresión

Problemas de memoria o concentración

Hinchazón de la tiroides (bocio)

Cara hinchada

Uñas quebradizas

Caída del pelo

Agrandamiento de la lengua

Cuándo debes consultar con un médico

Los signos y síntomas de la enfermedad de Hashimoto varían mucho y no son específicos de este trastorno. Como estos síntomas pueden ser el resultado de numerosos trastornos, es importante que consultes a tu proveedor de atención médica tan pronto como sea posible para obtener un diagnóstico preciso y a tiempo.

Causas

La enfermedad de Hashimoto es un trastorno auto-inmunitario.

El sistema inmunitario crea anticuerpos que atacan las células tiroideas como si fueran bacterias, virus o algún otro cuerpo extraño.

El sistema inmunitario pide erróneamente la ayuda de agentes que combaten enfermedades, y estos dañan las células y provocan la muerte celular.

No está claro qué es lo que hace que el sistema inmunitario ataque a las células tiroideas.

Es posible que el inicio de la enfermedad esté relacionado con lo siguiente:

Factores genéticos

Desencadenantes ambientales, como infecciones, estrés o exposición a la radiación
Interacciones entre factores ambientales y genéticos

Factores de riesgo

Los siguientes factores se asocian con un riesgo alto de sufrir la enfermedad de Hashimoto:

Sexo.

Las mujeres son mucho más propensas a contraer la enfermedad de Hashimoto.

Edad.

La enfermedad de Hashimoto puede darse a cualquier edad, pero se presenta con más frecuencia en personas de mediana edad.

Otras enfermedades auto-inmunitarias.

Otras enfermedades auto-inmunitarias, como la artritis reumatoide, la diabetes tipo 1 o el lupus, aumentan el riesgo de desarrollar la enfermedad de Hashimoto.

Genética y antecedentes familiares.

Tienes mayor riesgo de desarrollar la enfermedad de Hashimoto si otros en tu familia tienen trastornos de la tiroides u otras enfermedades auto-inmunitarias.

Embarazo.

Los cambios típicos de la función inmunológica que se presentan durante el embarazo pueden ser un factor de la enfermedad de Hashimoto que comienza después de este.

Consumo excesivo de yodo.

Consumir demasiado yodo en la dieta puede ser un desencadenante para las personas que ya tienen riesgo de tener la enfermedad de Hashimoto.

Exposición a la radiación.

Las personas expuestas a niveles excesivos de radiación ambiental son más propensas a tener la enfermedad de Hashimoto.

Complicaciones

Las hormonas tiroideas son esenciales para el funcionamiento saludable de muchos sistemas del cuerpo. Por eso, cuando no se tratan, la enfermedad de Hashimoto y el hipotiroidismo pueden causar varias complicaciones.

Estas incluyen las siguientes:

Bocio.

El bocio es el agrandamiento de la tiroides.

Ya que la enfermedad de Hashimoto causa un deterioro en la producción de hormona tiroidea, la tiroides recibe señales de la glándula pituitaria para producir más.

Este ciclo puede provocar un bocio.

Generalmente no es incómodo, pero un bocio grande puede afectar tu apariencia e interferir con la deglución o la respiración.

Problemas cardíacos.

El hipotiroidismo puede causar problemas en la función cardíaca, agrandamiento del corazón y ritmo cardíaco irregular.

También puede traer aparejados altos niveles de colesterol de lipoproteínas de baja densidad (LDL), el colesterol malo, lo que supone un factor de riesgo de enfermedades cardiovasculares e insuficiencias cardíacas.

Problemas de salud mental.

La depresión u otros trastornos de salud mental pueden ocurrir en etapas tempranas de la enfermedad de Hashimoto y volverse más graves con el tiempo.

Disfunción sexual y reproductiva.

En las mujeres, el hipotiroidismo puede traer aparejados disminución del deseo sexual (libido), incapacidad de ovular y sangrado menstrual excesivo e irregular.

Los hombres que sufren de hipotiroidismo pueden tener libido reducida, disfunción eréctil y conteo bajo de espermatozoides.

Malos resultados de embarazo.

El hipotiroidismo durante el embarazo puede aumentar el riesgo de un aborto espontáneo o de un nacimiento prematuro.

Los bebés de mujeres con hipotiroidismo sin tratar tienen riesgo de tener capacidades intelectuales reducidas, autismo, retrasos en el habla y otros trastornos del desarrollo.

Mixedema.

Esta rara afección que potencialmente pone en riesgo la vida se puede presentar debido al hipotiroidismo grave a largo plazo sin tratar.

Sus signos y síntomas incluyen somnolencia seguida de letargo profundo y pérdida del conocimiento.

La exposición al frío, sedantes, una infección u otro tipo de estrés en el cuerpo puede desencadenar un coma mixedematoso.

El mixedema requiere tratamiento médico de emergencia e inmediato.

LENGUA GEOGRÁFICA.

La lengua geográfica se conoce también con los términos de glositis migratoria benigna, eritema migratorio y glositis areata migratorio o exfoliativa.

No es una patología dolorosa.

Las lesiones van variando de tamaño y de posición

A pesar de estar situado en la lengua y afectar a las papilas gustativas, sólo lo hace de manera superficial, por lo que no afecta al sentido del gusto.

En algunas ocasiones, aparece una mayor sensibilidad en la zona, con molestias como ardor o irritación al consumir algunos alimentos.



Dieta para el Hipotiroidismo de Hashimoto.

El tratamiento más extendido es de tipo farmacológico, pero como siempre debemos buscar la causa, y la alimentación y estilo de vida es una de las más probables en cuanto a lo que las enfermedades autoinmunes se refiere.

Abordar cambios en este aspecto será esencial para revertir la situación y encontrar aquellos detonantes que la provocan.

Los alimentos goitrógenos o bociógenos son sustancias que interrumpen la producción de hormonas tiroideas evitando la absorción de yodo por la glándula tiroides.

Es por ello por lo que será de especial interés evitar aquellos alimentos que contengan estas sustancias.

Hablamos de:

Crucíferas: Brócoli, coliflor...

Estas verduras inhibirán la enzima encargada de fabricar las hormonas tiroideas junto con la acción del mencionado anteriormente yodo.

Las isoflavonas son compuesto químicos que se asemejan a la estructura molecular de los estrógenos humanos y además compiten por la absorción de T3 y T4.

Como hemos mencionado, aquellas personas con Hashimoto son especialmente sensibles al posible desarrollo de otras enfermedades autoinmunes.

Esto supone que su desarrollo puede venir derivado del mismo origen que enfermedades como la diabetes o la celiaquía, es decir, la permeabilidad intestinal.

Eliminar aquellos alimentos como el gluten que pueda causarla será una prioridad. Además, potenciar los alimentos que refuercen las uniones de nuestra pared intestinal será una herramienta muy útil a la hora de frenar la patología y evitar futuras enfermedades asociadas.

Estos alimentos son: Glutamina, colágeno, caldo de huesos o aloe vera.

Está demostrado que se dan procesos de malabsorción de monosacáridos y disacáridos como fructosa y lactosa en hasta un 70% de las personas que cursan con la enfermedad.

Es fundamental aportar aquellos nutrientes relacionados con el buen funcionamiento de la glándula tiroides.

Hablamos en este caso de Zinc, selenio, Vitamina D (sol), magnesio (función antiviral), hierro, yodo.

Cambios en el estilo de vida para el hipotiroidismo de Hashimoto.

Como venimos deduciendo, esta enfermedad puede tener diversos orígenes, todo ellos derivan en una función alterada del sistema inmune.

Por ello será de especial relevancia el control el estrés y las hormonas que puedan afectar a nuestras defensas.

La elevación crónica del cortisol provocada por el estrés continuado de bajo grado se asocia con el riesgo de padecer una enfermedad autoinmune.

Para ello debemos centrarnos en mantener los niveles de cortisol por debajo de 10 mg/dl.

Las disfunciones tiroides ocasionan cambios en los sistemas cardiovascular, Osteoarticular y nervioso.

Además, las hormonas tiroideas influyen en las hormonas reguladoras del estrés, en especial el cortisol.

Estudios observacionales indicaron que el grupo que sufría de hipotiroidismo tenía una mayor secreción de hormona adenocorticotropa (ACTH) que el grupo de control.

La terapia con hormonas tiroideas normalizó estos valores.

Es por esto por lo que una gestión del estrés será fundamental para mantener los niveles de cortisol normales en sangre, donde un exceso está tan asociado a la ganancia de grasa, resistencia a la insulina y desajustes metabólicos.

Esencial de forma individual para la salud general pero especialmente relacionado con los niveles de cortisol en sangre durante el resto del día.

Gestionarlo de forma adecuada supondrá un pilar básico a la hora de tratar la enfermedad

Ejercicio

Diversos estudios han demostrado los efectos de la práctica deportiva en la glándula tiroides, midiendo los niveles de cortisol, T3, rT3 y T4 antes y después de la práctica del ejercicio.

De forma normal el ejercicio mejoró los niveles de T3, rT3 mientras que disminuyeron los de cortisol.

En deportista entrenados los niveles de T3 y cortisol se elevaban de forma puntual, alcanzando niveles óptimos horas después del ejercicio.

Nutrientes en la salud de la glándula tiroides.

Como hemos mencionado el estado de hipotiroidismo genera inmunosupresión, donde el zinc está estrechamente relacionado también.

La deficiencia de este mineral genera una deficiencia en la actividad linfocitaria propiciando una mayor susceptibilidad a las infecciones y el desarrollo de tumores.

Aún queda por investigar la relación directa entre el metabolismo del zinc y el impacto sobre bajos niveles circulantes de hormonas tiroideas, pero su impacto individual sobre el sistema inmune es motivo suficiente para asegurarnos tener una dosis diaria recomendada adecuada.

Selenio

La tiroides contiene más selenio por gramo que cualquier otro órgano del cuerpo.

Entre otras funciones el selenio forma parte de proteínas y actúan como defensa contra el estrés oxidativo, regulan las funciones de la tiroides y el estado redox de la vitamina C.

El selenio se puede dar en dos formas en el organismo, Selenometionina y selenocisteína, siendo esta segunda la forma activa responsable de la actividad biológica del selenio.

Los requerimientos diarios de este mineral son de 55 µg para la población adulta, volviéndose un mineral esencial a partir de los 50 años.

Las dosis terapéuticas son mayores en forma de sus formas inorgánicas, selenato y selenito, las cuales tienen una gran biodisponibilidad.

Vitamina D (sol)

Estudios demuestran la deficiencia de vitamina D en hasta el 49,6% de los pacientes con hipotiroidismo.

La evidencia relaciona de forma negativa el volumen tiroideo con los niveles de anticuerpos, apoyando la hipótesis de que la deficiencia de esta vitamina desempeña un papel fundamental en la aparición y progresión del hipotiroidismo.

Además, debemos mencionar otras importantes funciones de esta hormona como la de relacionarse con una buena salud en lo que a la resistencia a la insulina se refiere.

Se plantea que una deficiencia de la hormona incrementa la síntesis de renina-angiotensina, incrementando la producción de especies reactivas de oxígeno, inhibiendo por otros procesos el receptor de insulina.

Magnesio (función antiviral)

Se sabe que en individuos con falta de este mineral hay un aumento de citoquinas pro-inflamatorias IL-6 y TNF-α, así como una activación de macrófagos, neutrófilos y células endoteliales.

La deficiencia de Magnesio está por tanto relacionada con procesos oxidativos, envejecimiento y respuesta autoinmune posiblemente relacionada con este tipo de enfermedades.

Un aporte diario recomendado oscila entre 310 mg y 400 mg para mujeres y hombres respectivamente.

Hierro

La deficiencia del hierro es una de las deficiencias más características de la dieta y población actual.

El hierro influye en los niveles de hormonas tiroideas por múltiples vías, es necesario para la conversión directa de T4 a T3 su falta reduce la actividad de la hemoproteína tiroperoxidasa a la vez que existe un mecanismo hipotalámico-hipofisario que se vincula con la secreción de TRH.

Diversos estudios relacionan la falta ferropenia con un mal metabolismo de las hormonas tiroideas.

Aquellos sujetos con déficit de ferritina (>30 µg/l) mostraron mayores ratios de hipotiroxinemia (disminución de la concentración de tiroxina en sangre).

Los niveles de hierro también se relacionan directamente con los niveles de yodo.

Yodo

El yodo forma parte de las hormonas tiroideas T4 y T3 con 4 y 3 átomos de yodo ligadas a ellas respectivamente, es por eso que su consumo es indispensable para la buena salud de la glándula tiroides.

Es necesario un buen balance en su consumo ya que un exceso de este puede derivar en hipertiroidismo. Se calcula que las necesidades diarias son 150 microgramos, siendo estas necesidades aumentadas en periodos como el embarazo con unos 220 µg /día.

Fuentes de Yodo

Cuajada de leche de ovejas, huevos, sal de mesa yodada, pescado de agua salada, algas marinas, mariscos y vegetales dependiendo del contenido de yodo en los suelos en los que son cultivados.

Fuentes de Zinc.

Ostras, carne de caballo, hígado, carne roja, chocolate (porcentajes de cacao mayores de 85% preferiblemente), huevos, marisco o semillas de calabaza son algunas buenas fuentes de este mineral.

Fuentes de selenio.

Carnes rojas y pescadas, legumbres cocinadas, frutos secos, semillas, champiñones, vísceras y mariscos.

Fuentes de vitamina D.

Algunas fuentes de especial interés son los pescados grasos, el hígado, la yema del huevo y los hongos sin olvidarnos de la necesidad de sintetizarla de manera natural a través de la exposición solar diaria, al menos 30 minutos.

Fuentes de magnesio.

Espinacas, frutos secos, chocolate negro, aguacate son algunas buenas fuentes de este mineral.

Fuentes de hierro.

Mariscos, carne roja, legumbres adecuadamente cocinadas, semillas de calabaza y órganos como hígado.

Además, su biodisponibilidad aumenta con el consumo de vitamina C, por lo que añadir algunas fuentes de ácido ascórbico en las ingestas podrá ayudarnos a potenciar la absorción de este mineral fundamental.

Hidratación:

Nuestro cuerpo está formado por agua, no es una sorpresa que el aporte del líquido elemento sea fundamental para asegurar un buen estado hormonal y efectividad en las reacciones metabólicas.

Las recomendaciones diarias varían entre 2 y 2,5 litros, aunque dependerá de cada uno.

Dejar de lado las bebidas hiperpalatables y edulcoradas nos ayudará a recuperar la sensación de sed y que este paso se convierta en algo natural.

Evita las bebidas alcohólicas:

Numerosos estudios asocian el consumo de alcohol con una reducción del tamaño de la tiroides y con un descenso en la producción de T4 y T3, además de una subida en los estrógenos, relacionados inversamente con la buena función de la glándula tiroidea.



Dr. Michel STÉPHAN®

Recetas recomendadas para el hipotiroidismo de Hashimoto

Las recetas recomendadas irán orientadas a alimentos de gran densidad nutricional, buenas fuentes de proteínas y grasas ricas en vitaminas y minerales que contengan buena parte de los micronutrientes mencionados en el apartado anterior.

Champiñones con huevos de codorniz: 338,17 kcal

Plato muy completo cargado de yodo, zinc, vitamina D, selenio y hierro.

Una forma fácil de aportar la mayoría de los nutrientes esenciales en esta patología.



Calabacín con salmón y queso de cabra 373,09 Kcal/persona

Yodo, selenio, vitamina D en un plato de fácil realización y muy nutritivo que se puede tomar incluso como media-mañana o merienda.

Ideas sencillas que nos ayudarán a completar la ingesta diaria de micronutrientes.



Hígado encebollado 417,89 Kcal/persona.

Sin duda la comida de origen animal más completa en cuanto a micronutrientes esenciales. Zinc, selenio, vitamina D, hierro además de una estupenda relación entre proteína y grasa.

Siempre recomendable recurrir a carnes de animales de pasto alimentada de forma natural.

Un alimento "olvidado" que es un recurso completísimo a nivel nutricional.



Garbanzos con espinacas y bacalao: 432,05 kcal.

Vitamina D, magnesio, hierro, selenio y yodo en un plato nutritivo y completo en sus proporciones de carbohidratos, proteína y grasas.

Un aliado perfecto para los días en los que tengamos más tiempo para cocinar.



Chocolate negro 159,5 Kcal/persona.

Zinc y magnesio en un alimento perfecto para combinar en desayuno con otras fuentes de nutrientes como yogurt natural, frutas, y frutos secos.

Diversas combinaciones que nos asegurarán el aporte del como completo de micronutrientes adecuados para la patología.

Conclusiones.

Si bien no se conoce el origen de la enfermedad, las nuevas corrientes asocian las enfermedades autoinmunes a la suma de predisposición genética y factores externos asociados.

En nuestras manos está en tratar esos factores ambientales para combatir y preservarnos de la enfermedad.

Algunos puntos básicos tratados en el artículo son:

Evitar los alimentos bociógenos, isoflavonas, gluten y monosacáridos y disacáridos asociados a la enfermedad autoinmune.

Lo ideal sería poder hacerse pruebas de intolerancia y ver como lactosa o fructosa afectan a nuestro organismo.

Proporciona a tu organismo alimento de alta densidad nutricional, con una buena matriz alimentaria, y que no provoquen alteraciones hormonales ni grandes desviaciones en la glucosa sanguínea, hablamos de Zinc, selenio, Vitamina D (sol), magnesio (función antiviral), hierro, yodo, calcio, glutamina, alimentos como caldo de hueso, colágeno, aloe vera...

El estrés, la inflamación de bajo grado continuada son situaciones que cada vez más se relacionan con la hiperactividad del sistema autoinmune así como la aparición de sus enfermedades como diabetes, enfermedades inflamatorias del sistema digestivo, hipotiroidismo de Hashimoto...

Controlar este factor nos asegurará tener un sistema inmune más fuerte y centrado en evitar las amenazas agudas que provengan del exterior y no provocar confusiones que hagan que nuestro propio organismo sea atacado por el sistema encargado de protegernos.

Algunas actividades como la meditación, mindfulness y un correcto descanso ayudarán a normalizar y regular nuestros niveles hormonales. *(El mindfulness, también llamado atención plena o consciencia plena, es una actividad o estado mental consistente en estar atento de manera consciente e intencional a lo que se hace en el momento presente, sin juzgar, apegarse, o rechazar en alguna forma la experiencia. Wikipedia)*

Realiza ejercicio, haz tu preferido y combina baja, media y alta intensidad.

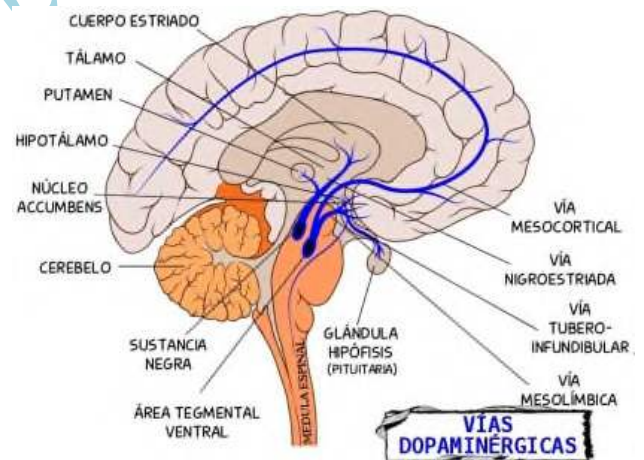
Este es un gran regulador hormonal y sus efectos se alargan hasta días después de realizarlo, aunque lo correcto es realizarlo a diario.

Ayuda a la estabilidad de la glucosa en sangre, rebaja las hormonas de estrés, aumenta los niveles del *sistema dopaminérgico, lo que nos hace sentirnos bien inmediatamente después de realizarlo, y además nos ayuda a evolucionar metabólicamente hablando, siendo cada día más eficaces y fuertes.

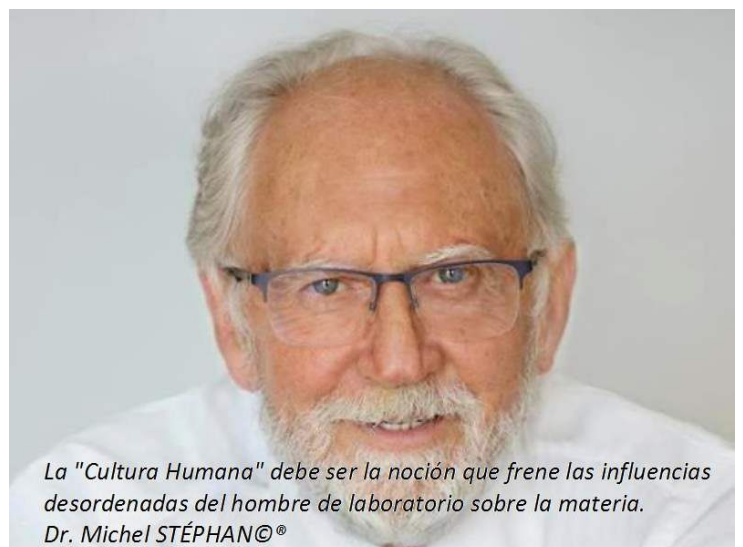
Sin duda la mejor "pastilla" diaria a consumir en cualquier patología, pero aún más en las autoinmunes.

* Las vías dopaminérgicas son rutas de neuronas que transmiten dopamina de una región del cerebro a otra.

Las neuronas de las rutas dopaminérgicas tienen axones que corren todo el trayecto de la vía.



Dr. Michel STÉPHAN®
www.michelstephan.com



La "Cultura Humana" debe ser la noción que frene las influencias desordenadas del hombre de laboratorio sobre la materia.
 Dr. Michel STÉPHAN®