

Indice

Prefazione

Prof. Giuseppe Di Fede 7

Prefazione

Dott.ssa Margherita Andreina Magazzini 9

Prefazione

Dott.ssa Monica Greco 11

Introduzione

Perché ho deciso di scrivere questo libro 15

1. Il centro del metabolismo: la tiroide 21

1.1 Le "strutture" tiroidee 25

1.2. Come avviene la sintesi degli ormoni tiroidei? 26

1.3. Il passaggio da T4 a T3 29

1.4. Ormoni "free", ormoni "binded" 31

1.5. Quali sono le funzioni degli ormoni tiroidei? 32

1.6. Il comandante, il sottoufficiale e l'operaio 37

1.7. Cosa succede quando la tiroide non funziona? 40

2. Network della tiroide: una ghiandola mai troppo sola 43

2.1. L'asse Ipotalamo-ipofisi-tiroide 45

2.2. Il fegato convertitore dell'FT4 46

2.3. L'intestino sede di autoimmunità e di conversione 49

2.4. Estrogeni-cortisolo-tiroide: quale correlazione? 53

2.4.1. Che cos'è la dominanza estrogenica? 54

2.4.2. Tiroide-estrogeni-cortisolo: quale correlazione? 55

2.5. Il cortisolo è il freno della tiroide 57

2.6 La donna stressata e la tiroide ballerina 60

2.7 Sindrome dell'ovaio policistico e tiroidite di Hashimoto 63

2.8 Ciclo mestruale e Tiroidite di Hashimoto 66

2.9. Per conoscere il network ci vuole tempo 70

3. Disfunzioni tiroidee: la tiroidite di Hashimoto 73

3.1. Origine della patologia, segni e sintomi 75

3.1.1. Per ogni sintomo una spiegazione! 81

3.2. Meccanismo d'azione del sistema immunitario 86

3.3. Medicina classica vs Medicina di segnale 89

3.4. Cause della tiroidite di Hashimoto 92

3.4.1. Predisposizione genetica 92

3.4.2. Infezioni da virus 93

3.4.3. La leaky gut alla base delle patologie autoimmuni 95

3.4.3.1. Glutine e mimetismo molecolare 103

3.4.4. L'istamina attivatrice del sistema immunitario 103

- 3.4.5. L'infiammazione da mancata differenziazione linfocitaria 105
- 3.5. Tutta colpa dell'infiammazione! 108
 - 3.5.1 Lo stress che infiamma 113
 - 3.5.2. La carenza di sonno come stimolo infiammatorio 114
 - 3.5.3. L'infiammazione da cibo 115
 - 3.5.4. L'alterazione dell'orologio biologico 117
 - 3.5.5. La sedentarietà che incendia 119
 - 3.5.6. Cause ambientali di infiammazione 120
- 3.6. Come diagnosticare la patologia 121
- 3.7. Trattamento farmacologico dell'ipotiroidismo 125
 - 3.7.1. Quanti tipi di ormoni tiroidei esistono in commercio? 126
 - 3.7.2. Levotiroxina quando assumerla e interferenze da cibo 128

4. Linee guida alimentari per educare il sistema immunitario 131

- 4.1. Test per valutare il grado infiammatorio 133
 - 4.1.1. Valutiamo l'infiammazione da cibo 134
 - 4.1.2. L'intestino è permeabile o no? 135
 - 4.1.3. Quanto siamo stressati da 1 a 10? 137
 - 4.1.4. Valutare la vitamina del sole: la vitamina D 139
 - 4.1.5. Soffro di disbiosi intestinale? Ecco come valutarlo 140
 - 4.1.6. Il breath test per valutare la sovracrescita batterica intestinale 143
 - 4.1.7. L'epigenetica che influisce sulla tiroide 144
- 4.2. Gli alimenti imputati 147
 - 4.2.1. Il Glutine 148
 - 4.2.2. I latticini e le proteine del latte 156
 - 4.2.3. I legumi, la frutta secca ed i cereali 160
 - 4.2.4. Le solanacee 165
 - 4.2.5. Le banane 169
 - 4.2.6. Le poliammine della frutta e non solo 170
 - 4.2.7. Zuccheri e dolcificanti 172
 - 4.2.8. La soia 174
 - 4.2.9. Il mais 176
 - 4.2.10. Le tisane 179
 - 4.2.11. I lieviti 184
 - 4.2.12. Sale iodato e alghe 186
 - 4.2.13. Mantenere un corretto rapporto Acidi grassi Omega 6/Omega 3 190
 - 4.2.14. Semi di lino e semi vari 194
 - 4.2.15. Oli vegetali 195
 - 4.2.16 Il brodo di ossa 197
 - 4.2.17 Come allenare il nostro intestino 199

- 4.3 Linee guida alimentari per mantenere la tua tiroide in salute 201
- 4.3.1. Metodo HIL (High Inflammatory Level) 214
- 4.3.2. Metodo MIL (Medium Inflammatory Level) 216
- 4.3.3. Metodo LIL (Low Inflammatory Level) 217
- 4.3.4. Metodo PIL (Preventing Inflammation Level) 218
- 4.4. Per stimolare la tiroide bisogna mangiare tanto 219

5. Supplementi di sintesi indispensabili

per la ghiandola tiroidea 225

- 5.1. Come ripristinare la barriera intestinale nella leaky gut 227
- 5.2. Lo iodio aggiunto che peggiora la risposta autoimmune 233
- 5.3. Il selenio, minerale delle noci Brasiliane e non solo 235
- 5.4. Lo zinco, minerale alleato del selenio 238
- 5.5. Il ferro 240
- 5.6. Il magnesio 242
- 5.7. Il myo-inositolo 245
- 5.8. La vitamina C antiossidante e difesa della tiroide 246
- 5.9. Vitamina D e vitamina K2 248
- 5.10. 5-idrossi-triptofano 253
- 5.11. La vitamina A, vitamina della tiroide 256
- 5.12. Vitamina B12 e dolori muscolari 259
- 6. Il danno dell'ambiente: dall'epigenetica alla genomica 263
- 6.1. Interferenti endocrini nell'ambiente 266
- 6.1.1. L'aria 266
- 6.1.2. Diossine, pesticidi e prodotti utilizzati in agricoltura 268
- 6.1.3. Onde elettromagnetiche e radiazioni 271
- 6.2. Gli additivi alimentari 273
- 6.3. I metalli pesanti 277
- 6.4. Contaminazioni quotidiane invisibili ai nostri occhi 281

7. Conclusioni 289

Appendice 291

Bibliografia 303

Ringraziamenti 319