



# Dia Internacional da Tireoide

## 25 de maio



A tireoide estimula o metabolismo e o gasto energético. Porém, é um mito dizer que uma pessoa é gorda ou magra porque tem problema de tireoide.

No caso do hipotireoidismo, o paciente terá um gasto energético reduzido e possivelmente uma retenção de líquido, ocasionando em um aumento em torno de 10% do peso corporal.

No hipertireoidismo ocorre o contrário, há um aumento do metabolismo e do gasto energético que o paciente não consegue compensar com o aumento do apetite.



Tanto o hiper quanto o hipo trazem problemas ao sistema muscular, pois levam à diminuição da força muscular e do desempenho cardiovascular.



[www.tireoide.org.br](http://www.tireoide.org.br)



## Quais são os exercícios mais adequados para quem tem problema na tireoide?

- O ideal é intercalar os exercícios de impacto – como caminhada ou corrida – com os sem impacto – como pedaladas, natação e hidroginástica. Também é importante praticar musculação.
- O aumento da massa muscular pode acelerar o metabolismo do organismo e, com isso, a queima calórica. Aos poucos, é possível aumentar a duração e a intensidade tanto dos exercícios de força como os aeróbios.
- Hipotireoidismo não impede a prática de esportes. A doença pode ser controlada com remédios. Só é preciso ajustar a dose certa do hormônio para cada pessoa, o que pode levar algum tempo.

A principal causa de disfunções tireoidianas é a doença autoimune somada a uma predisposição genética. Não existe nenhuma dieta ou cuidado especial que possa impedir o aparecimento destas disfunções. Mas caso tenha histórico familiar de doenças da tireoide e apresente alguns dos sintomas descritos, procure um endocrinologista.



[www.facebook.com/diainternacionaldatireoide](http://www.facebook.com/diainternacionaldatireoide)



[www.tireoide.org.br](http://www.tireoide.org.br)

