



# 2 Dia Internacional da Tireoide

25 de maio

## Emagrecimento, Tireoide e Alimentação

Por que o emagrecimento ou ganho de peso pode ter alguma relação com o funcionamento da tireoide?

A tireoide é a gasolina do corpo. Age estimulando o funcionamento e diversas funções nos diferentes órgãos. Portanto, ela estimula o metabolismo e o gasto energético.

No hipotireoidismo, o paciente vai ter um gasto energético reduzido, além de retenção de líquido, que ocasiona um aumento de peso 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 concomitante aumento do apetite.

Mas vale ressaltar que é mito dizer que uma pessoa é gorda ou magra porque tem problemas na tireoide. Estas disfunções causam alteração transitória do peso enquanto o paciente não está sendo tratado. Uma vez que o tratamento adequado é iniciado o peso vai depender da alimentação e do gasto calórico, como ocorre com qualquer pessoa saudável.

## De que forma a alimentação influencia no funcionamento da tireoide?

A tireoide utiliza o iodo ingerido na dieta para a produção dos hormônios tireoidianos. Uma alimentação adequada deve fornecer cerca de 150 microgramas de iodo por dia, que é a quantidade suficiente para uma adequada produção dos hormônios.

Medicamentos, vitaminas ou alimentos com grande quantidade de iodo, como frutos do mar, pães industrializados entre outros podem fornecer uma quantidade exagerada, causando disfunção tireoidiana. O excesso de iodo crônico pode ocasionar o hipotireoidismo, enquanto que uma sobrecarga aguda de iodo pode causar tanto hipo como hipertireoidismo.

A falta de iodo gera problemas mais graves, como provocar o hipotireoidismo e o desenvolvimento do bócio endêmico. As gestantes, em especial, necessitam cerca de 250 microgramas de iodo por dia, a deficiência de iodo pode ocasionar problemas obstétricos e alterações cognitivas no feto.

### Departamento de Tireoide da SBEM Nacional

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

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

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

[www.facebook.com/tireoidesbem](https://www.facebook.com/tireoidesbem)

**Consultoria:** presidente - *Dra. Gisah Amaral de Carvalho* (PR); **diretoria** - *Dra. Célia Regina Nogueira* (SP), *Dr. José Augusto Sgarbi* (SP), *Dra. Ana Luiza Silva Maia* (RS), *Dra. Janete Maria Cerutti* (SP), *Dra. Laura Stein Ward* (SP), *Dr. Mário Vaisman* (RJ), *Dra. Patrícia de Fátima dos Santos Teixeira* (RJ)