

# LA SALUTE, UN EQUILIBRIO DELICATO

## A HEALTHY BALANCE

*Pisa and Tuscany are an excellence centre for the cure of thyroid and metabolic disorders. Professor Paolo Miccoli explains the critical sides of these diseases. Lifestyle: Diet and lifestyle are crucial for the delicate hormonal balance of the patient. The endocrinological patient should live a stress free life with constant and, preferably, aerobic sport activities. After surgery: If the operation was non-invasive, sport activities can be resumed after a very short period, usually a week. Competition and thyroid: Even if affected by important thyroid diseases, many athletes are able to win Olympic Games; the hormonal balance is crucial and can be regulated by appropriate pharmacological therapies. Occasional sport: Sport requires activity on a regular basis to be really effective. Occasional "sprints" followed by a period of sedentary lifestyle are badly tolerated by our bodies. Clinical trials and sport: No clinical trials prove sport can improve the disease but it is true that after appropriate therapy, regular exercise stabilises the results and improves psychological conditions of the patient.*

### **The role of thyroid in metabolic disorders**

*The two most common diseases linked to thyroid are hypothyroidism and hyperthyroidism: the first one is more difficult to diagnose; it is more common among women especially during menopause. The second is easier as its symptoms include tachycardia, excessive perspiration and weightloss. It's worth remember that thyroid diseases can be successfully treated and can be easily detected by a blood test and a specialist examination.*

**TXT intervista il Prof. Paolo Miccoli, endocrino-chirurgo di fama nazionale, specialista nella cura della tiroide, una ghiandola da cui dipende l'equilibrio della nostra salute.**

**Pisa e la Toscana rappresentano un punto di eccellenza per la cura della tiroide e le malattie metaboliche.**

**Quanti pazienti sono colpiti dalle malattie della tiroide? Gli attuali interventi terapeutici riguardano anche stile di vita e attività fisica? Che tipo di attenzione viene rivolta agli stili di vita di questi pazienti?**

Certamente una consistente quota di patologia tiroidea viene affrontata e diagnosticata a Pisa; basti pensare che nel nostro Ospedale viene eseguito oltre il 10 per cento dei trentamila interventi sulla tiroide che ogni anno si eseguono in Italia. La dieta e gli stili di vita in generale rivestono un'importanza notevole nell'equilibrio ormonale dei pazienti. Il sale aggiunto di iodio è indispensabile per limitare la diffusione del gozzo in Italia. Il paziente endocrinologico è un paziente molto complesso e dal non facile equilibrio, per cui una vita lontana dallo stress è sempre auspicabile. È noto quanto su questa situazione possa essere di aiuto una attività fisica armonica ed amatoriale.

**Tiroide e altre malattie endocrinologiche richiedono terapie continuative? Quali attività sportive sono consigliabili per chi deve fare uso di farmaci nel lungo periodo?**

Molti se non addirittura la maggior parte degli ammalati endocrinologici necessitano di trattamenti continuativi, in molti casi essi debbono essere effettuati per tutta la vita: basti pensare che in tutti i casi in cui una ghiandola endocrina viene asportata o è affetta da una malattia che ne rende la funzione insufficiente è necessario assumere l'ormone corrispondente quotidianamente in una o più somministrazioni: è il caso della terapia sostitutiva con ormone tiroideo o della terapia insulinica nel diabetico grave.

L'attività fisica, soprattutto se condotta in modo equilibrato è anzi consigliabile, anche quella agonistica può essere fatta purché il compenso ormonale sia ben stabilito nel caso il paziente faccia terapie come quelle appena indicate. Certamente gli sport di tipo aerobico, vale a dire non caratterizzati da sforzi brevi e concentrati sono i più consigliabili.

**Alcuni pazienti necessitano di intervento chirurgico. Quali sono i tempi medi per poter riprendere le normali attività quotidiane e l'attività sportiva?**

**E quale è inizialmente consigliabile?**

Dopo un intervento chirurgico, se non effettuato sugli arti e comunque se effettuato in via mini invasiva, è il caso degli interventi laparoscopici sull'addome che non alterano la muscolatura della parete addominale, sia l'attività sportiva che, a maggior ragione, le consuete attività quotidiane possono essere riprese anche dopo brevissimo periodo, al massimo una settimana. Come detto un'attività sportiva aerobica e ben equilibrata è la migliore, in particolare le attività di palestra sotto la supervisione di un trainer.

**Agonismo e problemi di tiroide: è capitato che atleti di livello nazionale abbiano sofferto e soffrano di problemi alla tiroide?**

**Come gestire agonismo e terapia (malattia)?**

Sì, non posso citare il nome per questioni di privacy ma posso dire con certezza che sono state vinte anche medaglie olimpiche da atleti in trattamento farmacologico per patologie tiroidee anche importanti: l'importante come già accennato è il perfetto compenso dell'equilibrio ormonale da raggiungere con terapie mirate e ben bilanciate.

**Talvolta l'attività sportiva è una "moda"; è rischioso, come per le diete, un'attività a singhiozzo?**

L'attività sportiva trae giovamento soprattutto dalla continuità: sia l'apparato loco motore muscolo scheletrico che il cardio circolatorio non tollerano "strappi" violenti alternati a periodi di sedentarietà, come oggi purtroppo si vede con frequenza. Un esempio di ciò è l'osteoporosi nella quale, accanto ad un intervento ormonale o chirurgico di correzione, una dieta mirata ed una attività sportiva continuata ed armonica sono la soluzione vincente.

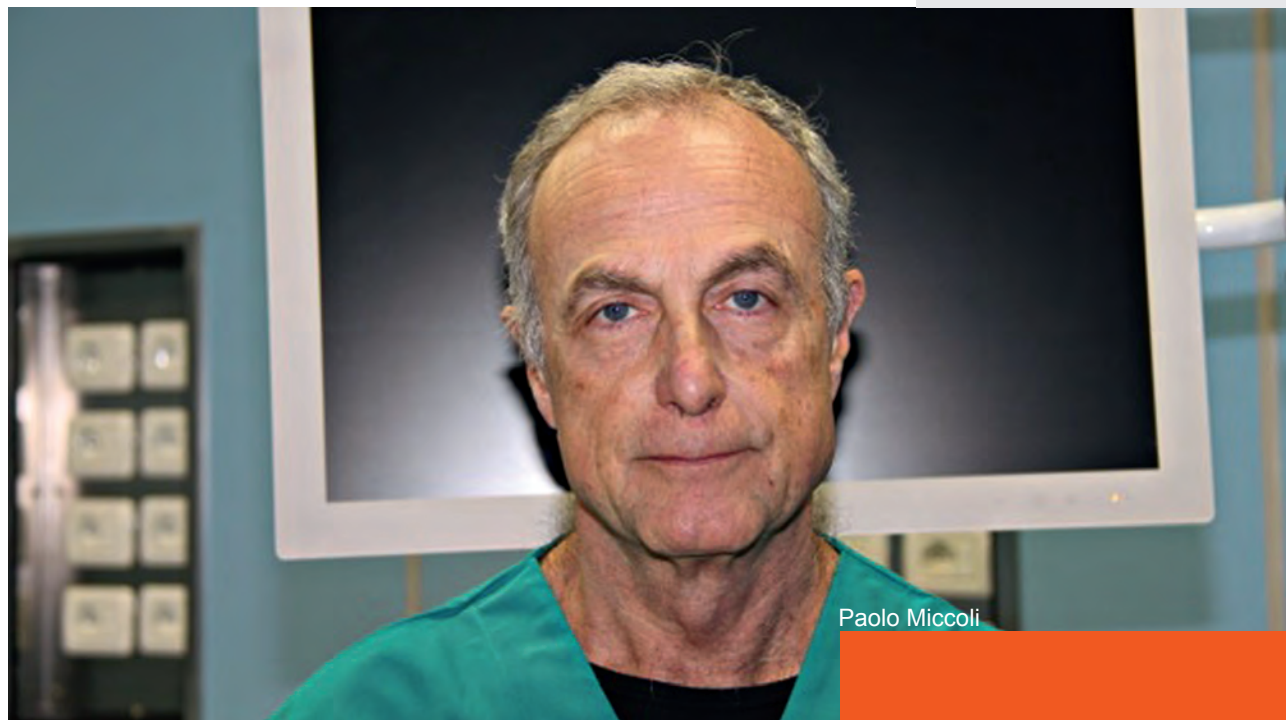
**Esistono studi clinici che dimostrano che l'attività fisica possa migliorare le patologie tiroidee?**

Non mi risulta che un'attività fisica possa addirittura migliorare patologie tiroidee, ma è vero che, una volta corretto chirurgicamente o farmacologicamente, lo squilibrio ormonale, l'attività fisica giova molto anche a livello psicologico per il corretto reinserimento del paziente nella propria vita normale, anche di relazione.

### **Il ruolo della tiroide nelle malattie metaboliche.**

Molti organi concorrono in maniere diverse ai meccanismi metabolici, uno di questi è la tiroide. La tiroide è una ghiandola endocrina (vale a dire che secerne all'interno dei vasi sanguigni e linfatici) a forma di farfalla, posizionata nel collo e costituita da due lobi. Le patologie più comuni legate al malfunzionamento della tiroide sono l'ipertiroidismo e l'ipotiroidismo. La prima, spesso causata da disturbi del sistema immunitario, è caratterizzata da una produzione eccessiva di ormoni tiroidei e dunque da un aumento di tutte le reazioni metaboliche, e un'accelerazione delle funzioni corporee in generale. I sintomi più comuni sono agitazione, nervosismo, sudorazione eccessiva, tachicardia. Oltre a questi, solitamente provoca una perdita di massa muscolare e dimagrimento. Invece l'ipotiroidismo non è riconoscibile dai sintomi, collegabili a molte patologie, la rende troppo spesso non diagnosticata. Colpisce soprattutto le donne, in qualsiasi momento della vita, ma con più alta frequenza durante la menopausa e il post-menopausa.

È bene infine ricordare che le malattie della tiroide possono essere gestite e trattate con successo quanto prima vengono diagnosticate, spesso con un esame del sangue e una semplice visita dallo specialista.



Paolo Miccoli