

## Salud ► ÓRGANOS ENDOCRINOS



Información facilitada por:

POLUSA

# ENFERMEDADES DE TIROIDES

ESTAS GLÁNDULAS SON FUNDAMENTALES EN EL DESARROLLO DE LAS FUNCIONES CELULARES Y NECESARIAS PARA EL DESARROLLO CEREBRAL



**DR. MANUEL BOTANA**  
ESPECIALISTA EN  
ENDOCRINOLOGÍA

La glándula tiroidea, o tiroides, está en la parte anterior del cuello. Es una glándula vital, porque es la responsable de producir unas sustancias imprescindibles para la vida, que son las hormonas tiroideas.

Las hormonas tiroideas no tienen una única función específica, son lo que se denominan hormonas facilitadoras, porque su presencia es imprescindible para el desarrollo de una gran parte de funciones celulares. Probablemente, de los procesos en los que las hormonas tiroideas son necesarias, los más importantes son los implicados en el desarrollo, tanto cerebral como somático.

La ausencia de hormonas tiroideas tiene consecuencias dramáticas e irreversibles cuando se produce durante el crecimiento fetal o en los primeros meses de vida del recién nacido. Por ese motivo, a todos los recién nacidos, en nuestro país, se les obtiene una muestra de sangre pinchada en el talón, para poder medir, entre otras cosas, los niveles de hormonas tiroideas y detectar de forma precoz su carencia.

Las enfermedades de tiroides pueden aparecer como consecuencia de anomalías en el tamaño, en la morfología o en la función de la glándula. No necesariamente una anomalía del funcionamiento se acompaña de una anomalía morfológica y, a la inversa, una anomalía morfológica no tiene que ir acompañada necesariamente de

una alteración en la producción de hormona tiroidea.

El bocio es cualquier aumento de tamaño de la glándula tiroidea, que puede ser consecuencia de la aparición de un nódulo, de muchos o de un aumento difuso y global de la glándula.

La disminución de tamaño de la glándula tiroidea se denomina atrofia tiroidea.

El hipertiroidismo (exceso de producción de hormonas tiroideas) es una alteración que, entre otros síntomas, (nerviosismo o insomnio) cursa con adelgazamiento (a pesar de comer lo mismo o incluso más). Por el contrario, a diferencia de la creencia popular, el hipotiroidismo (déficit de producción de hormonas tiroideas) no hace engordar. Es habitual atribuir a la falta de hormona tiroidea el aumento de peso. En general, se puede afirmar que el hipotiroidismo no produce ganancia de peso, y ello es fácil de entender si tenemos en cuenta que una persona con hipotiroidismo tiene menos hambre, por lo que espontáneamente reduce su ingesta —al revés que en las personas hipertiroides, en las que se da hiperfagia

por aumento del apetito—. Lo que sí sucede, frecuentemente, es que cuando una persona hipotiroidea come menos, porque tiene menos hambre, su entorno familiar le obliga a comer más por miedo a que enferme, y ello condiciona una ganancia de peso. Pero en este caso la culpa no es del tiroides, sino de la creencia popular que hay que comer mucho para no enfermar.


Entre las anomalías morfológicas, la más frecuente en nuestro medio es el aumento de tamaño de la glándula por la aparición de múltiples nódulos, que dan lugar



Una joven contempla algas gallegas, muy ricas en yodo, en la feria 'BioCultura' en Barcelona. EFE

a la aparición del denominado bocio multinodular. No es raro que este, al cabo de muchos años, se acompañe de un exceso de producción de hormonas.

El bocio multinodular aparece en zonas en las que la dieta es pobre en yodo. Esto es lo que sucede en la provincia de Lugo y, en general, en casi toda Galicia, sobre todo en las zonas del interior. Se cree que la falta de yodo de la dieta se debe a la antigüedad geológica de nuestra región, una de las más antiguas del planeta. Así, durante el transcurso de los eones, se ha ido 'lavando' el yodo de nuestro suelo, con lo que las plantas carecen de dicho elemento, los animales no lo ingieren y los seres humanos tampoco.



## Una fuente de yodo a nuestro alcance

El yodo es esencial para el funcionamiento correcto de la glándula tiroidea. Al igual que su carencia puede desencadenar hipotiroidismo, una alta ingesta puede desembocar en hipertiroidismo. Es especialmente importante su correcta asimilación durante el embarazo y en los primeros años de vida.

### La verdura del mar

Aunque la tierra gallega no sea rica en yodo, sí lo son sus costas, donde se encuentran uno de los alimentos más ricos en este oligoelemento: las algas marinas. Además de ser útiles para los problemas de tiroides, se recomiendan cuando se padece reumatismo, arteriosclerosis y problemas circulatorios. Pueden tomarse en ensaladas y guisos, y su presencia culinaria es cada vez mayor.