

LA TIROIDE NON SI TOCCA

A una donna su quattro si forma un nodulo su questa ghiandola. Ma oggi non è più necessario ricorrere al bisturi. Grazie a tecniche di intervento soft e a una dieta ricca di iodio

di CINZIA TESTA scrivilo a dminforma@mondadori.it

Quando gli esami scoprono un nodulo alla tiroide si pensa subito a un tumore. La prima bella notizia è che nella maggior parte dei casi si tratta di una formazione benigna. La seconda è che oggi non si opera quasi mai. **«Anche quando è necessario intervenire, molto spesso si può evitare l'asportazione della tiroide»** spiega Enrico Papini, direttore dell'Unità di endocrinologia dell'ospedale Regina Apostolorum di Albano Laziale (Rm). **«Con notevoli vantaggi, visto che parliamo di una ghiandola che ha un ruolo fondamentale per il benessere dell'organismo».** Non tirare in lungo allora se, osservandoti allo specchio, ti sembra che il collo sia gonfio. O se da qualche tempo avverti una sensazione di fastidio, come se indossassi una collana stretta, oppure un senso di soffocamento simile a una crisi di ansia. O, ancora, se ti sembra di avere un nodo in gola. In questi casi, fissa un appuntamento con l'endocrinologo. **«Durante la visita si esegue un'ecografia al collo per verificare se esistono una o più "palline" e per calcolarne le dimensioni»** dice l'esperto. **«E grazie all'esame chiamato agoaspirato riusciamo a capire se la lesione è benigna o maligna».** Vediamo ora come si può tenere sotto controllo il nodulo. E le nuove tecniche soft utilizzate quando si deve operare.

In un caso su dieci il nodulo è maligno. Ma oggi con le nuove tecniche si può intervenire quasi sempre solo sulla parte malata, senza asportare tutta la ghiandola.



Le regole a tavola

I noduli si manifestano più facilmente se si segue un'alimentazione povera di iodio. Quando questa sostanza è carente, la tiroide fa più fatica a produrre gli ormoni tiroidei e, come conseguenza della sua iperattività, possono formarsi dei noduli. Assicurarsi una buona quota di iodio è dunque fondamentale sia per prevenire la comparsa delle "palline" sia per rallentare la crescita nel caso siano già comparse, come ha dimostrato uno studio tedesco. I consigli che trovi qui valgono anche per i bambini, come indicato dal Progetto italiano contro la carenza di iodio in pediatria.

- **Usa il sale iodato al posto di quello normale** Utilizzalo per insaporire i piatti ma non per la cottura, altrimenti perdi i benefici.
- **Mangia tre volte alla settimana il pesce** Scegli quelli più ricchi di iodio, come il palombo, le acciughe, il baccalà, i molluschi e i crostacei.
- **Preferisci il riso integrale** Tra i cereali, è quello più ricco di iodio.

Quando è piccolo

Se il nodulo ha un diametro inferiore a tre centimetri e non dà particolari disturbi, ci si limita a tenerlo sotto controllo. Significa che una volta all'anno devi sottoporri a una visita e a un'ecografia per verificarne le dimensioni.

Non è necessario, invece, seguire la terapia sostitutiva, a differenza di quanto accadeva sino a pochi anni fa. Questa cura, che è a base degli stessi ormoni che produce naturalmente la tiroide, prima veniva prescritta di routine perché si credeva che servisse a ridurre le dimensioni del nodulo. Ma uno studio durato cinque anni ha dimostrato che ha effetto solo in due casi su dieci.

Quando è medio

Nel caso il nodulo misuri tra i tre e i cinque centimetri, è necessario intervenire (succede anche se è piccolo, ma provoca disturbi fastidiosi, come un senso di soffocamento).

La tecnica a cui si ricorre si chiama ablazione percutanea, è in anestesia locale e in day hospital.

«Un ago speciale che trasmette un raggio laser viene inserito

nella tiroide» spiega il professor Enrico Papini. «Il calore colpisce il cuore del nodulo che nell'arco di cinque-sei mesi si rimpicciolisce».

Quando è grande

Con un diametro superiore a cinque centimetri ci vuole il bisturi. Ma la bella notizia è che oggi si interviene in modo soft. La tecnica arriva dagli States e si chiama lobectomia. **«Si asporta solo la parte di ghiandola "occupata" dal nodulo»** aggiunge l'esperto. «Così azzeriamo il rischio di danni alle corde vocali, sempre possibile con l'operazione tradizionale, e alle paratiroidi, le piccole ghiandole vicine alla tiroide e fondamentali per la salute delle ossa». L'intervento è in anestesia generale e devi stare un paio di giorni in ospedale. Bisogna poi verificare attraverso le analisi del sangue come lavora la parte di tiroide rimasta: se funziona poco, occorre aiutarla con la terapia sostitutiva a base di ormone tiroideo a un dosaggio bassissimo. **Quando i noduli sono numerosi, oppure è uno solo ma molto grosso, non resta che l'operazione tradizionale per asportare l'intera tiroide.** Oggi però è decisamente più sicura di un tempo perché durante l'intervento viene utilizzata un'apparecchiatura speciale che tiene sotto costante controllo la vitalità delle corde vocali. Così si previene il rischio di danni alla voce. E non restano nemmeno segni visibili, perché la piccola cicatrice è nascosta dalle pieghe del collo.

parla con gli esperti anche su



DONNA
MODERNA
.COM/
SALUTE/
VIVERE-MEGLIO
E TABLET

● IL MESE DELLA PREVENZIONE

Donna Moderna dedica febbraio alla prevenzione dei noduli alla tiroide in collaborazione con l'équipe dell'Unità di endocrinologia dell'ospedale Regina Apostolorum di Albano Laziale (Rm) diretta dal professor Enrico Papini. **Gli esperti rispondono il martedì, mercoledì e giovedì dalle 13 alle 16 al 3358026277.** Negli stessi giorni e orari puoi chattare con loro collegandoti a donnamoderna.com/mese-prevenzione. Oppure puoi mandare un'email a: meseprevenzione@gmail.com