

Cómo los alimentos pueden mejorar o empeorar su función tiroidea

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

HISTORIA EN BREVE

- › Cada célula de su cuerpo utiliza hormonas tiroideas; estas equilibran su metabolismo, captan el yodo y regulan su metabolismo mientras interactúan con todas sus hormonas
- › El yodo puede obtenerse únicamente a través de la absorción que realizan las células de su tiroides. Además, este mineral está directamente involucrado en el desarrollo de su esqueleto, cerebro y otras partes cruciales de su cuerpo
- › El aumento de peso, la pérdida de peso y la fatiga son síntomas de niveles bajos de la hormona tiroidea. El selenio, las enzimas tirosina y deiodinasa son elementos que pueden brindar equilibrio
- › Los científicos están dejando de pensar en los alimentos en términos negativos con respecto a la tiroides y están comenzando a enfocarse en conectar a las personas con los nutrientes que necesitan para su función tiroidea individual

Con toda la información contradictoria que hay sobre la tiroides, especialmente sobre qué comer y qué no comer, esto podría ser un tema algo confuso. Y al tratar de conocer más sobre esta materia consultando a médicos convencionales, las contradicciones se pueden volver frustrantes.

Es posible que le digan algo como: "Manténgase alejado de los vegetales crucíferos porque podrían evitar que su sistema absorba el yodo." O también podrían decirle que "no tome café porque podría bloquear su medicamento de remplazo para la hormona tiroidea".

Algo importante que debe saber sobre su tiroides es lo fundamental que es para su salud en general; así que asegurarse de que esté funcionando apropiadamente es igual de importante. Del mismo modo, conocer que el hipotiroidismo por lo general puede controlarse a través de su alimentación es también clave.

¿Para qué sirve la tiroides?

La glándula tiroides, la cual tiene forma de mariposa y se encuentra entre la tráquea, justo debajo de su laringe, es la "unidad central" que regula su metabolismo. Esta controla prácticamente todas las funciones de su cuerpo e interactúa con todas las demás hormonas, desde la insulina hasta las hormonas sexuales.

Las células tiroideas son las únicas células de su cuerpo que pueden absorber el yodo. Su glándula tiroides capta el yodo de los alimentos, la única forma en la que se puede obtener yodo, y lo combina con un aminoácido llamado **tirosina** para convertirlo en tres tipos de hormonas llamadas triyodotironina (T3), tiroxina (T4) y diyodotironina (T2).

Posteriormente, se libera T3 y T4 en su torrente sanguíneo para que sean transportadas a través de su cuerpo, en donde el oxígeno y las calorías las convierten en energía.¹ Cada célula de su cuerpo utiliza hormonas tiroideas, por lo que los síntomas relacionados con la tiroides pueden variar.

Cómo diagnosticar problemas en la tiroides: síntomas, análisis y complicaciones

Existen dos trastornos principales relacionados con la glándula tiroides. El **hipotiroidismo** se genera cuando su glándula tiroides no produce las suficientes hormonas tiroideas, es el trastorno más común y por lo general se relaciona con la deficiencia de yodo. Los síntomas incluyen:

Sensibilidad al frío

Pérdida de cabello, incluyendo el de las cejas

Piel áspera, cabello seco y enredado	Letargia
Aumento de peso	Estreñimiento
Hipoglucemia	Pérdida de la memoria

Sin embargo, cabe señalar que existen docenas de otros síntomas de hipotiroidismo que aparentemente no relacionados, tales como los siguientes:

Arcos caídos	Asma	Psoriasis
Dolor de cuello y rigidez	Síndrome del túnel carpiano	Ronquera
Piel pálida	Vértigo	

La tiroides hiperactiva o hipertiroidismo,² que generalmente se conoce como enfermedad de Graves, algunas veces es descrita como su cuerpo atacando su propia tiroides. En algunos casos, los síntomas más comunes son completamente diferentes a los causados por la tiroides hipoactiva (con baja actividad):

Inquietud e irritabilidad	Pérdida de peso	Lagunas mentales
Movimientos intestinales frecuentes	Ritmo cardíaco irregular	Ojos saltones

Existen varios análisis para llegar al fondo del desequilibrio de la tiroides, incluyendo un análisis de anticuerpos antitiroideos, temperatura basal del cuerpo o de TSH (hormona estimulante de la tiroides). Sin embargo, los análisis de laboratorio para los problemas de la tiroides algunas veces son problemáticos.

Hasta el 80% de las personas con hipotiroidismo no logran dar con el problema cuando se realizan un análisis estándar. De acuerdo con la Fundación George Matelijan, una

fundación sin fines de lucro que comparte información respaldada científicamente sobre los beneficios de comer saludablemente:

"La mayoría de los médicos utilizan rangos de referencia obsoletos al realizar un análisis de la función tiroidea. También, los estudios han demostrado que los análisis estándar de la tiroides no se correlacionan bien con los niveles de tejido tiroideo, lo que produce los diagnósticos erróneos.

La mayoría de los médicos y endocrinólogos creen que la TSH es el mejor indicador de la función tiroidea de un individuo. Sin embargo, algunos pueden sufrir de niveles de tiroides significativamente bajos y a pesar de eso tener un TSH normal, libre de T3 y T4.

Algunos realizarán un análisis de T3. Las personas también pueden tener niveles bajos de T3 y mostrar niveles normales de T4 y TSH. Muchos médicos no se dan cuenta que esto indica una deficiencia de selenio o zinc, en lugar de un problema con la tiroides".³

Los naturópatas y médicos con un enfoque más holístico tienden a entender la importancia de examinar los síntomas de un paciente junto con los análisis.

Por qué el yodo y el selenio son importantes para su tiroides

El **yodo** está directamente involucrado en el desarrollo de su esqueleto, cerebro y otras partes cruciales de su cuerpo. El yodo es un oligoelemento que se encuentra principalmente en los mariscos, algas, plantas que crecen en suelos ricos en yodo, sal de mar sin refinar y sal de mesa yodada. Muchas personas no obtienen el yodo suficiente y, contrario a lo que muchas personas piensan, esto incluye a muchas personas de países desarrollados.

El yodo proveniente de la sal yodada no se absorbe correctamente y no es una opción saludable para aumentar los niveles de yodo en la alimentación. La sal de mesa refinada contribuye con una serie de problemas de salud.

El yodo es absolutamente necesario para la función tiroidea, pero el exceso de yodo (especialmente del que proviene de fuera de los alimentos) también puede alterar su función tiroidea.

Es difícil exagerar cuando se trata de la importancia del yodo para prevenir trastornos como la [enfermedad de la tiroides](#) y la [fibromialgia](#). En el caso del cáncer, el yodo induce la apoptosis, es decir, provoca que las células de cáncer se autodestruyan.⁴

Algunas buenas fuentes de yodo incluyen a los vegetales marinos, yogur orgánico, leche cruda y orgánica de vacas de pastoreo, sal de mar celta y huevos.

El [selenio](#), importante para la salud de la tiroides, ayuda a reducir la inflamación, regular las respuestas inmunes y prevenir las enfermedades crónicas. Se encuentra en el agua, [salmón silvestre de Alaska](#), nueces de Brasil, productos lácteos, cebolla, ajo, tomates y semillas de girasol. Mil millones de personas en el mundo padecen de deficiencia de selenio.⁵

La tirosina es un aminoácido involucrado en casi todas las proteínas de su cuerpo. Es una parte esencial de la producción de varias sustancias químicas del cerebro, tales como los [neurotransmisores](#) y la dopamina, las hormonas reguladoras como la tiroides e incluso afecta su estado de ánimo.⁶

Algunos de los alimentos que contienen tirosina, como el trigo y la [soya](#), no son saludables, especialmente para personas con hipotiroidismo. Sin embargo, existen buenas fuentes como las almendras, el [plátano](#), el salmón silvestre de Alaska, las aves de corral criadas orgánicamente, los aguacates, las semillas de calabaza y los huevos orgánicos de gallinas camperas.

Consumir vegetales crucíferos puede mejorar la función de la tiroides

Desde que éramos niños nos decían: cómete tus vegetales. Para las personas con hipotiroidismo cuyos médicos les han aconsejado evitar el consumo de vegetales

crucíferos, podría ser de gran sorpresa saber que el consumo de rábanos, col, brócoli y col rizada puede mejorar su función tiroidea, ya que aumenta sus niveles de glutatión.

En la década de los 50, los científicos examinaron los alimentos con la posibilidad de que, en lugar de desempeñar un papel nutritivo, algunos en realidad podrían representar un riesgo negativo, particularmente con respecto a la tiroides.

A estos los llamaron alimentos goitrogénicos, los cuales podrían causar una inflamación en el cuello, llamada bocio. Los glucosinolatos contenidos en los vegetales crucíferos se consideraron como los culpables principales. Sin embargo, los estudios sobre ese tema son escasos, como lo explica un artículo:

"En términos de investigación humana, los estudios que sugieren un fuerte vínculo entre los vegetales crucíferos y la enfermedad de la tiroides son limitados ... La gran mayoría de las investigaciones respaldan el consumo de vegetales crucíferos para prevenir el cáncer de tiroides".⁷

Además, se descubrieron las enzimas deiodinasas que son fundamentales para la producción de hormonas tiroideas. Desde entonces, los científicos han modificado su teoría sobre los vegetales crucíferos. En su lugar, se centraron en conectar a las personas con los nutrientes necesarios para una función tiroidea óptima e individual. De acuerdo con la Fundación George Mateljan:

"Durante los últimos 50 años ... los investigadores han determinado que no existen tales sustancias "negativas" en los alimentos, más bien son nutrientes que refuerzan la salud pero que no funcionan en ciertos individuos debido a su historial y estado de salud.

Cinco décadas de investigación también han determinado que ciertos nutrientes, como la tirosina, yodo y selenio, desempeñan un papel único en la salud de la tiroides".⁸

Al examinar sus propias necesidades nutricionales, recuerde que las pequeñas cantidades son las mejores, ya que el consumo excesivo de algunos alimentos,

especialmente de los vegetales crucíferos, puede evitar que su cuerpo absorba el yodo e impide el funcionamiento óptimo de la tiroides.

Otros alimentos para personas con tiroides hipoactiva

Existen muchas otras formas de expandir las opciones culinarias para todas aquellas personas con hipotiroidismo, algunos alimentos de origen vegetal con muchos antioxidantes y electrolitos, como el sodio y el potasio, incluyen los siguientes (tome en cuenta que la mayoría de las frutas se deben consumir con moderación debido a su alto contenido de fructosa):

Calabacín	Pimientos verdes	Zanahoria
Ejotes	Chicharos	Tomates
Apio	Pepino	Esparrago
Berenjena	Uvas moradas	Mangos
Granadas	Arándanos	Piña
Kiwi	Manzana	Frutas cítricas
Cerezas	Chabacano	

Otro nutriente bueno para su tiroides es la niacina. Algunos de los alimentos con estos nutrientes que no he mencionado incluyen el cordero y el pavo.⁹

¿Qué alimentos pueden provocar problemas en la tiroides?

Si se pregunta sobre qué podría causar los problemas de tiroides, déjeme decirle que todos los culpables principales tienen algo en común: son artificiales. Como lo señaló el sitio web *Mind Body Green*:

"Los alimentos refinados, procesados, homogenizados, pasteurizados, transgénicos, fortificados y saborizados artificialmente (coloreados o con conservadores). La clave para arreglar su cuerpo, no solo cubrir los malestares o cambiar los síntomas, sino realmente curar su cuerpo, son los vegetales. La clave para deteriorar su salud son los alimentos refinados y procesados".¹⁰

En particular, los siguientes ingredientes, que generalmente se encuentran en los alimentos procesados, podrían ser un problema:

- **Gluten.** Con cualquier problema tiroideo, lo primero que se debe eliminar es el consumo de gluten. Puede causar inflamación, mal funcionamiento gastrointestinal, alteración tiroidea y otros problemas.
- **Soya no fermentada.** Sin importar que tan "naturales" afirmen ser los productos de soya, la soya podría alterar su función hormonal, especialmente en mujeres. Una gran cantidad de estudios indican que los **fitoestrógenos de la soya** pueden dañar su tiroides, así como causar deterioro cognitivo.
- **Alimentos transgénicos.** Los alimentos transgénicos podrían causar tanto la enfermedad de Graves como la de Hashimoto, al erosionar el revestimiento del intestino.
- **Bromos.** El **bromo** es un aditivo alimenticio procesado que altera la función endocrina y que muchas veces se encuentra en la harina utilizada en el pan y en los productos horneados, sodas, bebidas deportivas, pasta de dientes, enjuague bucal, piezas de computadora, tapicería y pesticidas que se rocían en las fresas.¹¹

Una buena nutrición ayuda a controlar e incluso revertir los síntomas del hipotiroidismo. Como siempre, lo mejor es obtener sus nutrientes de los alimentos en lugar de recurrir a los suplementos, esto siempre que le sea posible.

Fuentes y Referencias

- [Mindbodygreen August 21, 2013](#)
- [Epoch Times May 2, 2016](#)
- [Epoch Times June 15, 2016](#)
- ¹ [EndocrineWeb 1997-2016](#)

- ² Epoch Times May 3, 2016
- ^{3, 8} The World's Healthiest Foods June 13-19, 2016
- ⁴ Natural Medicine Journal June, 2014
- ⁵ Microb Ecol Health Dis. Dec. 2007;19(4):209-228
- ⁶ UMM Medical Center 2016
- ^{7, 10} mindbodygreen Aug. 21, 2013
- ⁹ Epoch Times June 15, 2016
- ¹¹ NewsMax March 23, 2016