



Dieta mediterranea e tiroidite di Hashimoto

Lorenzo M. Donini¹

Accettato: 18 gennaio 2021
© The Author(s) 2021

Commento a:

Influence of dietary habits on oxidative stress markers in Hashimoto's thyroiditis.

R.M. Ruggeri, S. Giovinazzo, M.C. Barbalace, M. Cristani, A. Alibrandi, T.M. Vicchio, G. Giuffrida, M.H. Aguenouz, M. Malaguti, C. Angeloni, F. Trimarchi, S. Hrelia, A. Campenni, S. Cannavò.

Thyroid (2021) 31(1):96–105

L'alimentazione e lo stile di vita da una parte, il sistema endocrino dall'altra sono ritenuti reciprocamente coinvolti in moltissimi meccanismi relativi al funzionamento del nostro organismo. In quest'ambito, uno ruolo di primaria importanza è occupato dalla fisiologia/patologia tiroidea.

In primis, la tiroide ha sempre occupato uno spazio preminente nelle convinzioni dei medici e, soprattutto nell'immaginario collettivo, come ghiandola in grado di influenzare il nostro metabolismo al punto da favorire, se non addirittura causare, obesità. Le evidenze sono scarse se non nulle, ma tutti i pazienti con sovrappeso/obesità sono sempre muniti (su indicazione del medico o per loro spontanea volontà) di esami degli ormoni tiroidei. Esami che quasi sempre (per fortuna) non evidenziano alcuna alterazione di rilievo. Tra le patologie tiroidee che hanno attirato l'attenzione di chi si occupa di sovrappeso/obesità c'è da qualche anno la tiroidite di Hashimoto. Anche in questo caso non ci sono evidenze in letteratura che giustifichino il nesso tra le due patologie.

Un secondo argomento di ricerca è rappresentato dallo studio di un'eventuale influenza dello stile di vita sul funzionamento della tiroide. Questo aspetto è affrontato nel lavoro oggetto di questo commento [1]. In questo studio è stato analizzato il nesso tra abitudini alimentari, stato redox e tiroidite di Hashimoto. Lo studio, di tipo cross-sezionale, ha riguardato 200 soggetti eutiroidei di cui 81 con tiroidite di Hashimoto. È stato utilizzato un questionario validato di aderenza al modello mediterraneo [2] e criteri sufficientemente rigidi (comportamenti alimentari stabili nel tempo, terapie farmacologiche in corso, patologie pregresse, ecc.) di selezione del campione. I risultati hanno evidenziato come il comportamento alimentare dei soggetti con tiroidite di Hashimoto fosse caratterizzato da un maggior introito di alimenti d'origine animale (carni rosse in particolare) con un maggior contributo di acidi grassi saturi e proteine. Sempre in questi soggetti, i marker dello stress ossidativo (AGE) erano maggiormente presenti, mentre l'attività antiossidante è risultata significativamente ridotta.

Altri studi, come riportato nel lavoro, hanno messo in evidenza il nesso tra alimentazione e malattie autoimmuni (artrite reumatoide, malattia celiaca, malattie infiammatorie intestinali). Lo studio in oggetto conferma questi risultati in un altro modello di malattia autoimmune rappresentata dalla tiroidite di Hashimoto. Di rilievo il fatto che anche l'assunzione di pesce (tra gli alimenti d'origine animale) sembra essere associata a una maggiore prevalenza di tiroidite di Hashimoto malgrado la presenza in queste carni di un'elevata percentuale di acidi grassi n-3. Le differenze tra i risultati del presente studio e quelli ottenuti da altri studi meritano un ulteriore approfondimento e sono probabilmente da ascrivere a una diversa selezione dei soggetti studiati.

La conclusione del lavoro vede nella dieta mediterranea un modello alimentare protettivo nei confronti dei processi autoimmunitari tiroidei. Pur non essendo uno studio lon-

✉ L.M. Donini
lorenzomaria.donini@uniroma1.it

¹ Dipartimento di Medicina Sperimentale, "Sapienza" Università di Roma, Roma, Italia

gitudinale, che possa dimostrare un nesso causa-effetto tra alimentazione e autoimmunità, i risultati sono suggestivi di un ruolo positivo di un'alimentazione caratterizzata da un maggior apporto di alimenti d'origine vegetale.

Funding Note Open access funding provided by Università degli Studi di Roma La Sapienza within the CRUI-CARE Agreement.

Nota della casa editrice Springer Nature rimane neutrale in riguardo alle rivendicazioni giurisdizionali nelle mappe pubblicate e nelle affiliazioni istituzionali.

Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article

are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. If material is not included in the article's Creative Commons licence and your intended use is not permitted by statutory regulation or exceeds the permitted use, you will need to obtain permission directly from the copyright holder. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>.

Bibliografia

1. Ruggeri RM, Giovinazzo S, Barbalace MC et al (2021) Influence of dietary habits on oxidative stress markers in Hashimoto's thyroiditis. *Thyroid* 31(1):96–105
2. Ros E (2017) The PREDIMED study. *Endocrinol Diabetes Nutr* 64(2):63–66