Nutrición para una tiroides saludable

Pescados

Aporta los ácidos grasos omega-3 EPA y DHA, esenciales para el equilibrio hormonal y la función tiroidea.

Aceite de coco

Proporciona ácidos grasos de cadena media que apoyan un metabolismo saludable, aumentan la energía y combaten la fatiga.

Algas marinas

Las buenas algas marinas son una de las mejores fuentes naturales de yodo y ayudan a prevenir las deficiencias que alteran la función tiroidea.

Alimentos ricos en probióticos

Estos incluyen kéfir, yogur griego, kimchi, kombucha, natto, chucrut y otras verduras fermentadas.

Semillas germinadas

Las semillas de lino, cáñamo y chía proporcionan ALA, un tipo de grasa omega-3 que es fundamental para el equilibrio hormonal adecuado y la función tiroidea.

Agua pura

El agua ayuda con la hidratación y la función digestiva mientras previene la fatiga y el mal humor. Para prevenir el estreñimiento, la falta de energía y los antojos de azúcar, beba al menos 250 ml cada dos horas.

Alimentos ricos en fibra

Trate de consumir de 30 a 40 gramos de fibra al día para ayudar con la salud digestiva. Algunos son avena, arroz integral, legumbres, frutas, hojas verdes... etc.

Caldo de hueso

El caldo de res y pollo contiene los aminoácidos L-prolina y L-glicina, que ayudan a reparar el revestimiento digestivo y mejoran el mal funcionamiento de la tiroides.

Frutas y verduras

Estos son ricos en vitaminas, minerales y antioxidantes que son necesarios para combatir el daño de los radicales libres y reducir la inflamación.

Estos alimentos no deberían aparecer en su dieta tiroidea:

Alimentos crudos con bocio

Evite alimentos del genero Brassica como brócoli, coliflor, repollo, col rizada y coles de Bruselas. Estas verduras crudas pueden afectar la función tiroidea porque contienen bocígenos, moléculas que afectan la perioxidasa tiroidea.

Azúcar

Debido a que la tiroides es una glándula clave para el equilibrio hormonal y el metabolismo, es mejor evitar el azúcar, ya que puede contribuir a las alteraciones hormonales.

Gluten

Muchas personas con problemas de tiroides también son sensibles al gluten, que se encuentra en todos los productos de trigo, centeno y cebada.

Agua de la llave

La mayoría del agua de llave contiene flúor, un disruptor endocrino, y cloro, que inhibe la absorción de yodo.

Productos de harina refinada

Cualquier alimento elaborado con carbohidratos refinados, como la harina de trigo enriquecida, tiene un impacto negativo en los niveles hormonales.

Suplementos naturales

✓Ashwagandha (500 mg. diarios)

Hierba adaptógena que ayuda en la respuesta al estrés, equilibrando los niveles de cortisol y de la hormona tiroidea T4. Otras hierbas adaptógenas son la rodiola, la raíz de regaliz, el ginseng y la albahaca sagrada, que tienen beneficios similares.

✓Yodo (250-300 microgramos al día)

Incluso pequeñas cantidades de yodo suplementado (250 microgramos) provocan cambios leves, pero significativos, en la función de la hormona tiroidea en individuos predispuestos.

Si bien los mariscos contienen yodo, debido a la contaminación del mar hoy son un riesgo más que un aporte para la salud de la tiroides. Es mejor suplementarlo.

✓Selenio (200 microgramos al día)

La tiroides es el órgano con mayor contenido de selenio en todo el cuerpo. El selenio es necesario para la producción de la hormona tiroidea T3 y puede reducir los efectos autoinmunes.

✓Zinc (30 mg. diarios)

Junto con el selenio, el zinc juega un papel en la conversión de la hormona tiroidea T4 en T3.

✓L-tirosina (1.000 a 2.000 mg. diarios)

Aminoácido utilizado en la síntesis de hormonas tiroideas. La tiroxina (T4) se produce naturalmente a partir de la yodación de la tirosina. Este aminoácido también es beneficioso para curar los síntomas de la tiroides porque juega un papel en la producción de melatonina, dopamina y norepinefrina, que son nuestras hormonas naturales para "sentirse bien".

✓Aceite de pescado omega-3 (1.000 mg. diarios)

Fundamental para la función del cerebro y la tiroides. Los omega-3 DHA y EPA que se encuentran en el aceite de pescado están asociados con un menor riesgo de síntomas de la tiroides, los cuales incluyen ansiedad, depresión, colesterol alto, enfermedad inflamatoria intestinal, artritis, diabetes, un sistema inmunológico debilitado y una enfermedad autoinmune elevada. Procure uno con certificación libre de metales.

✓Complejo de vitamina B (600 mg. al día)

La vitamina B12 y la tiamina (B1) son las más importantes para la función neurológica y el equilibrio hormonal, tomadas junto con las otras vitaminas del grupo B.

✓Suplemento probiótico (50 mil millones de UFC por porción)

Los probióticos ayudan a curar el intestino y ayudan en la absorción de nutrientes mientras reducen la inflamación y mantienen un sistema inmunológico más fuerte.

✓Vitamina D (4.000 UI al día)

Se han encontrado niveles bajos de vitamina D en sangre en personas con hipotiroidismo, una tiroides poco activa, así como hipertiroidismo, una tiroides hiperactiva.

Fuentes: https://draxe.com/health/hypothyroidism-diet-natural-treatment/
https://ancientnutrition.com/blogs/all/best-thyroid-supplements
https://www.everydayhealth.com/hs/healthy-living-with-hypothyroidism/vitamins/
https://www.btf-thyroid.org/vitamin-d-and-thyroid-disease