



VITAMINA D E TIROIDITE DI HASHIMOTO

Già nel 2013, sulla rivista *Endocrine Practice*, è stato pubblicato uno studio, condotto in un ospedale di formazione e di ricerca ad Ankara, che ha dimostrato che i livelli sierici di vitamina D, in pazienti di sesso femminile, affetti da Tiroidite cronica di Hashimoto erano significativamente più bassi rispetto ai soggetti sani.

Inoltre, i ricercatori, partendo dal presupposto che sia la tiroide che l'ipofisi hanno recettori per la vitamina D, hanno segnalato una correlazione diretta tra i livelli sierici di vitamina D e volume tiroideo nonché una correlazione inversa agli anticorpi AbTPO e AbTg coinvolti nella tiroidite autoimmune.

D'altro canto è noto che l'**1-25OHvitD** può prevenire o marcatamente sopprimere un encefalomielite sperimentale, una artrite reumatoide, il LES e l'autoimmunità nel diabete tipo 1.

Un altro studio del 2011 dei ricercatori della Medeniyet dell'Università Goztepe dell'Istruzione e della Ricerca dell'Ospedale di Istanbul evidenziava che il 92% dei loro 161 casi di Tiroidite di Hashimoto aveva livelli sierici di vitamina D inferiori a 30 ng / mL (12 nmol/L), un valore caratterizzato come "insufficiente".

Altre segnalazioni riguardano anche la correlazione tra carenza di vitamina D e altre malattie autoimmuni come la sclerosi multipla.

Il collegamento tra bassi/insufficienti livelli di vitamina D e lo sviluppo della malattia autoimmune è autentico. Tuttavia, la ricerca medica non ha ancora determinato se la carenza di vitamina D svolge un ruolo nello sviluppo e/o progressione della malattia autoimmune, se i livelli di vitamina D sono una conseguenza della malattia stessa, o se la carenza di vitamina D agisce sia come causa ed effetto.

Gli autori del predetto studio del 2013 su Vit D e Tiroidite di Hashimoto hanno infatti concluso in questo modo: **"Infine, i nostri risultati suggeriscono che ci possa essere una relazione causale tra carenza di vitamina D e di sviluppo della Tiroidite di Hashimoto. D'altra parte, ci potrebbe essere una possibile relazione tra gravità della carenza di vitamina D e progressione del danno tiroiditico. Tuttavia, ulteriori studi sono necessari soprattutto per gli effetti della supplementazione di vitamina D per la prevenzione e/o la progressione delle malattie autoimmuni della tiroide."**

Una recentissima metanalisi di Aprile 2015 ha confermato un'associazione tra bassi livelli sierici di 25 (OH) Vitamina D e malattie autoimmuni. Bellastella ha trovato livelli di vit D significativamente più bassi nei pazienti con tiroidite autoimmune rispetto ai controlli.

Una metanalisi sul polimorfismo del gene del recettore della vitaminaD (VDR), allocato sul cromosoma 12, e malattie autoimmuni tiroidee ha evidenziato una correlazione tra alcuni tipi di polimorfismo genetico del VDR e tireopatie autoimmuni.

Alcuni studi hanno anche segnalato un effetto prognostico positivo del trattamento vitaminico D sull'ipertiroidismo di Graves e sulla riduzione del titolo anticorpale degli AbTPO e AbTg (Kawakami).

Alla luce di tali dati è sconsigliabile un uso indiscriminato ed irrazionale della Vit D, a tappeto, nelle affezioni autoimmuni e nella fattispecie nelle tiroiditi autoimmuni.

E' consigliabile, invece, un dosaggio della Vitamina D in tutti i pazienti di prima diagnosi affetti da AITD sia Hashimoto che Graves-Basedow, per documentare ed eventualmente correggere un deficit vitaminico D

DR. Vincenzo Piazza
Specialista Endocrinologo

qualora il valore risulti inferiore a 30 ng/mL (12 nmol/L). Tale correzione si rende ancor più necessaria qualora si tratti di soggetti anziani e donne in post menopausa, per la profilassi dell'osteoporosi.

In ogni caso è raccomandabile una dieta che prevenga una carenza di vitamina D, osservando una corretta alimentazione comprendente anche alimenti particolarmente ricchi di tale vitamina (vedi tabella) ed anche una corretta esposizione ai raggi solari che, come risaputo, stimola la produzione endogena di Vit D. Basti pensare che, se il fabbisogno giornaliero di Vit D è di circa 800 UI, 5-10 minuti di esposizione al sole ne consentono una produzione di circa 3000 UI. Infatti i raggi solari catalizzano la trasformazione del deidrocolesterolo in colecalciferolo (VitD) che poi viene idrossilata a livello epatico e renale in posizione 1-25

Di seguito **tabella degli alimenti** che contengono vitamina D in quantità notevoli:

14 ALIMENTI CON LA VITAMINA DEL SOLE - VITAMINA D -

latte



formaggi



yogurt



funghi shiitake
(freschi e secchi)



olio di pesce
(olio di fegato di merluzzo)



UOVA
(tuorlo)



aringa
(fresca, affumicata,
in scatola)



merluzzo
(fresco, baccalà, stoccafisso)



salmone
(fresco, in scatola)



sardine
(fresche, in scatola)



sgombro
(fresco, in scatola)



tonno
(fresco, in scatola)



crostacei



molluschi



www.weightwellness.it - info@weightwellness.it

mangiare informati - dieta viva - 

Centro di Ecografia Tiroidea e Dietosystem

Via Autonomia Siciliana, 70/c - Palermo - tel. 091 6374849 - cell. 338 962 8857
www.vincenzopiazza.it

Alimento	Contenuto di vitamina D in UI
Latte	3-40/L
Burro	35/100 g
Yogurt	89/100 g
Formaggi	12-44/100 g
Funghi shiitake freschi	100/100 g
Funghi shiitake secchi	1660/100 g
Tuorlo d'uovo	20-25/tuorlo
Gamberetti	152/100 g
Fegato di manzo	15-50/100 g
Tonno, sardine, salmone, sgombro in scatola	224-332/100 g
Salmone rosa con lisca in scatola	624/100 g
Salmone, sgombro cotto	345-360/100 g
Sgombro dell'atlantico (crudo)	360/100 g
Aringa dell'atlantico (cruda)	1628/100 g
Aringa affumicata	120/100 g
Aringa sottoaceto	680/100 g
Merluzzo	44/100 g
Olio di fegato di merluzzo	175/g – 1360/cucchiaino

Fonte Misra M et al. Pediatrics 2008; 122: 398-417

BIBLIOGRAFIA:

Meta-Analysis of the Association between Vitamin D and Autoimmune Thyroid Disease Nutrients. 2015 Apr; 7(4): 2485–2498. - Published online 2015 Apr 3. doi: 10.3390/nu7042485
PMCID: PMC4425156

Jiying Wang, Shishi Lv, Guo Chen, Chenlin Gao, Jianhua He, Haihua Zhong, and Yong Xu*

Department of Endocrinology and Metabolism, Affiliated Hospital of Luzhou Medical College, Luzhou 646000, China; E-Mails: moc.nuyila@09gniyijgnaw (J.W.); Email: moc.361@912912ssl (S.L.); Email: moc.nuyila@0121yrret (G.C.); Email: moc.621@00nilnehcoag (C.G.); Email: moc.361@88xjyh (J.H.); Email: moc.361@201203-hhz (H.Z.)