

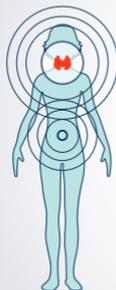
SERENA MISSORI
Alessandro Gelli

LA DIETA DELLA TIROIDE

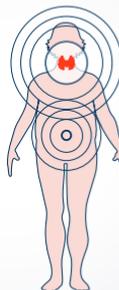


TIROIDE E BIOTIPI

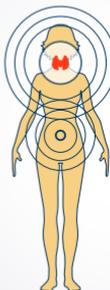
CEREBRALE



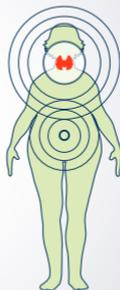
SANGUIGNO



BILIOSO



LINFATICO



Il rivoluzionario Metodo Missori-Gelli biotipizzato per ipotiroidismo, ipertiroidismo, tiroidite autoimmune, gonfiore addominale, disbiosi, permeabilità intestinale, stanchezza e stress, aumento di peso

EDIZIONI
LSWR

La Dieta della Tiroide

Autori: Serena Missori, Alessandro Gelli

Collana: Salute & benessere

Realizzazione editoriale: Redint studio srl

Immagini di copertina: Giorgio Amendola Imago Casting

Illustrazioni grafiche: © Serena Missori

Publisher: Marco Aleotti

© 2018 Edizioni LSWR* – Tutti i diritti riservati

ISBN 978-88-6895-613-4

I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica, di riproduzione e adattamento totale o parziale con qualsiasi mezzo (compresi i microfilm e le copie fotostatiche), sono riservati per tutti i Paesi. Le fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, commi 4 e 5, della legge 22 aprile 1941 n. 633. Le fotocopie effettuate per finalità di carattere professionale, economico o commerciale o comunque per uso diverso da quello personale possono essere effettuate a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da CLEARedi, Centro Licenze e Autorizzazioni per le Riproduzioni Editoriali, Corso di Porta Romana 108, 20122 Milano, e-mail autorizzazioni@clearedi.org e sito web www.clearedi.org.

AVVERTENZA IMPORTANTE

Tutti i consigli e le indicazioni riportati nel presente libro sono stati verificati accuratamente e secondo scienza e coscienza dall'autore. Ogni lettrice e ogni lettore è responsabile delle proprie azioni, ovvero di decidere se applicare i metodi, i consigli e le disposizioni descritti nel libro. L'autore e la casa editrice non si ritengono responsabili per danni e problemi derivanti dall'esecuzione dei consigli pratici contenuti nella presente opera.

EDIZIONI
LSWR

Via G. Spadolini 7,
20141 Milano (MI)
Tel. 02 881841
www.edizioniLSWR.it

Finito di stampare nel mese di marzo 2018 presso "Rotomail Italia" S.p.A., Vignate (MI)

* Edizioni LSWR è un marchio di La Tribuna Srl. La Tribuna Srl fa parte di LSWR GROUP.

*Ai nostri amori,
che rendono speciale ogni giorno.*



RINGRAZIAMENTI

Grazie! Questo ringraziamento speciale è rivolto a te che hai in mano questo libro, perché fai parte di una grande comunità: quella delle persone che soffrono di un problema alla tiroide, all'intestino, che sono stressate, hanno problemi di peso e non si sentono bene come vorrebbero.

In questo libro troverai una risposta alle domande più frequenti che ti sei posto da quando la tua tiroide, il tuo peso e la tua salute hanno iniziato a fare i capricci. Con il Metodo Missori-Gelli Biotipizzato potrai infatti mettere in pratica da subito tutte le strategie nutrizionali biotipizzate, integrative e di gestione dello stress per rivoluzionare la tua salute.

Buon viaggio nella tua nuova vita! E ricorda di seguire sempre gli aggiornamenti su www.serenamissori.it o www.ladietadellatiroide.it.

Grazie anche a noi due, team di mente e cuore, per il continuo lavoro di supporto e scambio reciproco rivolto alla realizzazione di tutti i nuovi progetti. Questo libro non avrebbe mai preso forma se non avessimo unito negli anni le forze, la mente, la passione per la ricerca e la cura in modo naturale, nonché gli intenti per ideare il Metodo che viene applicato ogni giorno nella cura delle persone che giungono da tutta Italia per un consulto.

Grazie di cuore ai nostri amori che vivono con noi ogni nuova avventura, progetto e sogno, condividendo fatica e soddisfazioni.

INDICE

RINGRAZIAMENTI	4
INTRODUZIONE	10
La mia tiroide ha fatto i capricci	16
<i>The Big Match</i> : medicina convenzionale vs medicina funzionale	20
Il Metodo Missori-Gelli per la tiroide	23
I falsi miti	24
Fatti, non parole	29
CAPITOLO 1 – MALATTIE DELLA TIROIDE: UNA NUOVA EPIDEMIA	33
CAPITOLO 2 – CHE COS'È E CHE COSA FA LA TIROIDE	37
Perché la tua tiroide è così importante?	40
Il primo in comando: l'ipotalamo	42
Il secondo in comando: l'ipofisi	43
Il terzo in comando: la tiroide e gli ormoni tiroidei	44
Quanti ormoni tiroidei sono a nostra disposizione?	45
Lo Iodio	48
Apporto consigliato di Iodio	50
Eccesso di Iodio	50
Il potere del T3 nelle cellule: energia allo stato puro	52
Reverse T3: il freno dell'auto	53
Quali esami fare per controllare la funzione tiroidea	55
Quali esami fare per controllare la struttura tiroidea	58
Ipotiroidismo, ipertiroidismo, tiroidite autoimmune	59
CAPITOLO 3 – SUPPORTARE IL NETWORK TIROIDEO	65
Il ruolo dello stress	67
Stress e tiroide: una relazione molto intima	69
Sistema immunitario: la connessione con tiroide e stress	73
Ti presento il tuo sistema immunitario	74
Quando il nemico sei tu: l'autoimmunità	78

Diagnosi di autoimmunità tiroidea	80
L'intestino (GUT) e il Microbiota (GUT Microbiota): la sede dell'immunità e la radice dell'autoimmunità	82
Il tubo digerente	85
Il GALT: il sistema immunitario	88
Il GUT Microbiota-Micobiota	89
Che cosa fa per noi il GUT Microbiota?	90
Correlazione tra cervello cranico, cervello addominale e GUT Microbiota-Micobiota	92
Sistema nervoso intestinale o enterico (SNI)	92
<i>Leaky GUT</i> o sindrome dell'intestino permeabile o permeabilità intestinale	94
Il mimetismo molecolare	101
Disbiosi e candida intestinale	110
Quali esami fare per valutare la salute dell'intestino e fare un lavoro sinergico su intestino, tiroide e autoimmunità	114
CAPITOLO 4 – DIETE A CONFRONTO E METODO MISSORI-GELLI	
PER LA TIROIDE	117
Dieta AIP vs dieta Paleo	119
Benefici della dieta AIP	120
Svantaggi della dieta AIP	120
Perché il Metodo Missori-Gelli per la tiroide e l'intestino è differente dagli altri metodi	123
CAPITOLO 5 – PARLA CON IL TUO MEDICO	127
Quali esami eseguire per il Metodo Missori-Gelli	129
CAPITOLO 6 – IL METODO MISSORI-GELLI IN PRATICA	135
Biotipizzazione morfologica	137
I 4 Biotipi base costituzionali e le principali combinazioni	138
Il Cerebrale	142
Il Bilioso	147
Il Sanguigno	150
Il Linfatico	153
I Biotipi Ormonali-Viscerali	159
Biotipo Surrenalico (Adrenalinico, Cortisolico, Esaurito)	160
Biotipo Tiroideo (ipo-iper)	165
Biotipo Estrogenico (iper-ipo)	168
Biotipo Viscerale (Epatico, Renale, Gastro-Intestinale)	172
Biotipo Epatico	174
Biotipo Renale	176
Biotipo Gastro-Intestinale	179
Alimentazione funzionale biotipizzata per la tiroide	183
Quali alimenti EVITARE seguendo il Metodo Missori-Gelli in base alle problematiche tiroidee e tiroideo-intestinali	184

Quali alimenti PREDILIGERE seguendo il Metodo Missori-Gelli in base alle problematiche tiroidee e tiroideo-intestinali	192
Regole per l'alimentazione funzionale del Metodo Missori-Gelli	205
Organizzazione	206
Planning settimanale anti-spreco	208
Biotipizzazione del piano nutrizionale del Metodo Missori-Gelli per la tiroide e tiroide-intestino	209
Quantità e proporzioni degli alimenti	212
Integrazione funzionale biotipizzata e terapia farmacologica per la tiroide	214
Gli integratori naturali per la tiroide, tiroide-intestino e stress	216
<i>Blastocystis hominis</i> : un parassita dispettoso	232
Ipotiroidismo: quale terapia farmacologica è più adatta	233
In che orario assumere la terapia	236
Terapia convenzionale dell'ipertiroidismo	238
Disintossicazione ed eliminazione delle tossine	240
Migliorare l'aria che respiri	241
Migliorare la qualità dell'acqua che bevi	244
Mangiare cibi puliti	247
Ridurre gli interferenti endocrini (detti anche distruttori endocrini)	248
Acquistare prodotti per la pulizia "puliti". Le tossine "occulte"	254
Acquistare cosmetici "puliti"	254
Ridurre l'esposizione ai metalli pesanti	254
Ridurre l'esposizione alle micotossine	255
Ridurre la tossicità dei CEM (campi elettromagnetici)	255
Potenziare la disintossicazione	258
Gestione dello stress, dell'emotività e del sonno (Serena Missori-Alessandro Gelli)	260
Rilassamento attivo e controllo degli stati emotivi	266
Pranayama: le respirazioni riequilibranti	269
Respirazione addominale-diaframmatica o della calma	270
Respirazione toracica	271
Respirazione completa o a onda	272
Respirazione a narici alternate (Nadi shodhana pranayama)	273
Respirazione a orecchie chiuse (Bhramari pranayama)	274
Respirazione in ritiro dei sensi	275
Respirazione per favorire il sonno	275
Induzione Sistemática e Progressiva al Rilassamento (ISPR)	276
ISPR nella posizione supina	278
ISPR nella posizione seduta	279
Sequenza di Coordinamento Psico-Neuro-Muscolare (CPNM)	280
Meditazione secondo il Metodo Missori-Gelli e benefici	283
Deep-Meditation (meditazione profonda) del Metodo Missori-Gelli	286
Fast-Meditation (meditazione rapida) del Metodo Missori-Gelli	291
Fast-Meditation: per il relax, la calma rapida e contro la stanchezza	292

Fast-Meditation per prendere decisioni	293
Fast-Meditation per la grinta e la determinazione	294
Luogo privato	294
Trataka	298
Mantra	300
Mudra in base alle ricerche scientifiche e nella visione quantistica	303
Bhanda e le contrazioni consapevolmente controllate	307
Ottimizzazione del sonno: il Nidra Improved e lo stadio Alpha	310
Come si svolge il Nidra Improved	313
CAPITOLO 7 – I BOOST	319
Jihwa Dhauti	320
<i>Oil pulling</i>	320
Laghu shankhprakashalana e la pulizia intestinale	320
Laghu shankhprakashalana versione breve	322
Le 5 asana di Laghu shankhprakashalana	324
<i>Dry brushing</i>	326
Bagno con il sale di Epsom	326
Scrub al limone	327
Automassaggio dell'addome	327
Automassaggio anticellulite	328
Automassaggio dei piedi	329
CAPITOLO 8 – 4 SETTIMANE PER SENTIRTI MEGLIO	331
Come scegliere il livello da seguire del Metodo Missori-Gelli in base alle necessità, al tempo a disposizione e alla volontà	332
Schemi nutrizionali funzionali in base al problema tiroideo e al Biotipo morfologico	333
Schemi nutrizionali biotipizzati per l'ipotiroidismo e l'ipotiroidismo sub-clinico senza tiroidite	335
Schemi nutrizionali biotipizzati per la tiroidite autoimmune con o senza ipotiroidismo, con o senza sintomi gastrointestinali, permeabilità intestinale, SIBO (sindrome da sovracrescita batterica nel tenue), disbiosi intestinale, candida intestinale e vaginale	336
Schemi nutrizionali biotipizzati per l'ipertiroidismo	337
Mini Digiuno Biotipizzato: settimana intensiva per l'ipotiroidismo, la tiroidite e la necessità di sbloccare il peso rapidamente	339
Come preparare i pasti	341
I miei consigli per mettere il turbo al programma prescelto	342
Come mangiare fuori casa e avere una vita sociale appagante	344
Al ristorante per lavoro o per piacere	344
In mensa	346
Al lavoro, sul luogo di studio, in viaggio	346
In palestra o al parco	346
Al bar	346

A casa di amici e parenti	347
Tieni a bada le tentazioni e le voglie	348
Posso seguire la Dieta della Tiroide del Metodo Missori-Gelli?	349
Che cosa fare dopo le prime 4 settimane del Metodo Missori-Gelli	351
Reintroduzione dei cibi	355
CAPITOLO 9 - LE RICETTE PER LA DIETA DELLA TIROIDE CON IL METODO MISSORI-GELLI	357
Bevande	358
Smoothie	363
Idee per la colazione	366
Idee per i primi piatti e piatti unici	372
Idee per i secondi di pesce, carne e uova	379
Condimenti e salse	383
Prepara le tue insalate	387
Crea il tuo piatto a base di carboidrati, proteine, verdure e grassi	388
Crea il tuo piatto a base di proteine, verdure e grassi	389
CAPITOLO 10 - IL METODO MISSORI-GELLI PER TUTTA LA VITA?	391
CONCLUSIONI	393
APPENDICE	395
Che Biotipo sei?	395
Tabella dei sintomi	396
Parametri antropometrici e fisiologici	397
Alimenti da evitare	398
Alimenti da prediligere	400
Il metodo delle proporzioni	403
La tabella per i carboidrati in base al Biotipo e alla problematica tiroidea o tiroideo-intestinale	404
Tutti gli schemi nutrizionali	405
Schemi nutrizionali biotipizzati per l'ipotiroidismo e l'ipotiroidismo sub-clinico senza tiroidite	406
Schemi nutrizionali biotipizzati per la tiroidite autoimmune con o senza ipotiroidismo, con o senza sintomi gastrointestinali, permeabilità intestinale, SIBO (sindrome da sovracrescita batterica nel tenue), disbiosi intestinale, candida intestinale e vaginale	408
Schemi nutrizionali biotipizzati per l'ipertiroidismo	409
Mini Digiuno Biotipizzato: settimana intensiva per l'ipotiroidismo, la tiroidite e la necessità di sbloccare il peso rapidamente	410
Schema settimanale	412
BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE	413

INTRODUZIONE

Sei milioni di italiani, per la maggior parte donne, hanno problemi di tiroide: ipotiroidismo, ipertiroidismo, tiroidite autoimmune di Hashimoto o Morbo di Graves, noduli e gozzo sono le problematiche più frequenti e sono spesso associate a problemi di peso, di intestino e allo stress.

Se stai leggendo questo libro probabilmente hai uno o più di questi problemi o pensi di averne. Potresti aver sperimentato sulla tua pelle che le terapie convenzionali che ti hanno prescritto non soddisfano le tue esigenze, così come potresti non essere contento di dover aspettare che la tiroide smetta di funzionare prima di fare qualcosa.

Questo è il libro giusto per te! Attraverso il Metodo Missori-Gelli collaudato da tanti anni potrai comprendere che cosa ti succede e migliorare radicalmente il tuo stato di salute.

La stanchezza non ti abbandona? Hai la mente annebbiata? Sei in sovrappeso e non riesci a perdere un etto e più ci provi più ingrassi? I capelli sono sfibrati o cadono?

Umore pessimo, nervosismo, tristezza, irritabilità, apatia sono tuoi fedeli compagni? Hai difficoltà a iniziare una gravidanza o hai avuto aborti spontanei? Ti è insorta la tiroidite in gravidanza? Hai difficoltà digestive? Hai costipazione, gonfiore addominale o diarrea? Avverti dolori articolari che migrano da un'articolazione all'altra? Riscontri irregolarità nel ciclo mestruale? Hai un calo della libido e

pensare al sesso ti stressa? La frustrazione domina la tua giornata? Il sonno è di pessima qualità? Hai tanta ritenzione idrica e cellulite? Senti infiammazione ovunque?

È evidente che se hai uno o più fra questi disturbi c'è qualcosa che non va, anche se i tuoi esami generici di laboratorio risultano normali.

L'anomalia nel tuo stato di salute può dipendere dalla tiroide e/o dalla sua connessione con l'intestino e il suo Microbiota (la popolazione microbica nell'apparato digerente) e lo stress.

Ogni giorno, come endocrinologa funzionale, visito persone che hanno problemi di tiroide, disturbi intestinali e stress, difficoltà a gestire il peso, persone che si sono rivolte già ad altri medici endocrinologi e sono state trattate solo farmacologicamente. Sono tutte frustrate! Lo stesso accade sui social media dove migliaia di follower lamentano insoddisfazione per come viene affrontato il loro problema tiroideo.

In una diretta Facebook sulla pagina "Serena Missori: Endocrinologa, Nutrizionista, Autrice", che puoi vedere al seguente link <http://www.serenamissori.it/2017/07/tiroide-autoimmune-e-intestino/>, ho parlato della tiroidite e della connessione con l'intestino, il sovrappeso, gli interferenti endocrini e sono rimasta stupefatta nel veder crescere il numero dei commenti (oltre 1300) in poche ore. Si tratta di persone che si sono pienamente riconosciute in quello che stavo dicendo e che iniziavano a chiedersi come mai nessuno gliene avesse parlato prima: finalmente tutto tornava!

A mio avviso, nonostante le linee guida sull'argomento, non si possono risolvere i problemi tiroidei solo con la terapia sostitutiva senza chiedersi chi è la persona che soffre di tiroide e di quali disturbi risentiva in precedenza e successivamente all'assunzione dei farmaci. Certo, questa è la modalità consigliata, e io stessa seguo scrupolosamente le linee guida, ma ho iniziato a comprendere e ad ascoltare le esigenze delle persone e, in quanto medico funzionale, ho convenuto che dovevo sviluppare anche una modalità parallela per affrontare il problema. Oggi, le migliaia di email e i commenti sui social media che giungono da ogni parte d'Italia mi danno ragione.

Ecco perché ho messo a punto insieme al dott. Alessandro Gelli il **Metodo Missori-Gelli** per affrontare l'intricata connessione tra tiroide, intestino, stress e peso.

Molte persone affette da ipotiroidismo autoimmune o non, ipertiroidismo, noduli non riescono a risolvere i loro sintomi con la sola terapia sostitutiva. Come puoi leggere dalle testimonianze autentiche che seguono, e ve ne sono migliaia sulla mia pagina Facebook, le persone affette da problemi di tiroide non si sentono affatto comprese.

Simona G.

Tiroidite autoimmune cronica da sei anni, ho tutti i sintomi, soprattutto la **stanchezza!!!** Nonostante Eutirox 100 non ce la faccio più!!!

Silvana F.

Sono ipotiroidea e Hashimoto e sono in cura con tiroide ibsa. Ho problemi di **peso, stanchezza e gonfiori addominali...**

Alida P.

Ipotiroidismo, tiroidite di Hashimoto, in cura con Eutirox da 75. A volte ho anche **problemi intestinali** violenti e improvvisi, nessuno mi sa spiegare il motivo. Cosa devo fare?

Pina P.

Tiroidite di Hashimoto... Eutirox 125, ovaio policistico, insulino resistente prossima al diabete... perennemente a dieta ma continuo a ingrassare... in sintesi **disperata!!!**

Barbara L.

Ho una tiroidite autoimmune più noduli, soffro anche di intestino, spesso si infiamma, mangio poco e **non riesco a dimagrire**, le sto scrivendo da Manziana (RM). Eutirox da 50 e una volta a settimana da 75.

Sara Y.

Ho una tiroidite di Hashimoto con nodulo a destra, trattata con Tiro-sint. **Sono ingrassata 15 kg**, ho diversi problemi di intolleranze e dolori addominali importanti. Gonfiore generale e difficoltà ad “alzarmi” riposata la mattina.

Vittoria D.

Tiroidite di Hashimoto, dopo la gravidanza ipotiroidismo. Da 16 anni assumo Eutirox. Da sempre **problemi di intestino e dolori articolari**. Posso trovare una soluzione definitiva per intestino e dolori?

Se in qualche modo queste testimonianze ti risultano familiari, non solo stai per scoprire che finalmente qualcuno ti crede, ma hai la possibilità di affrontare i sintomi che ti affliggono. È possibile e non è nulla di trascendentale. Bisogna solo **mettere mano ad alcune abitudini e correggere una “normalità errata” che è diventata per te l'unico modo possibile di vivere, ed è evidente che non ne puoi più!**

Inoltre, come avrai potuto constatare, emerge in modo chiaro dalle testimonianze e probabilmente dalla tua stessa esperienza **il nesso fisiologico, soggettivo e oggettivo tra patologie della tiroide, disturbi intestinali e aumento di peso, stress, stanchezza e invecchiamento precoce.**

Benvenuta/o dunque nel luogo in cui queste connessioni sono prese seriamente in considerazione e dove potrai apprendere **il Metodo Missori-Gelli, il cui obiettivo è quello di riportare equilibrio fra tutti gli attori in causa, regalandoti un nuovo stato di salute e benessere.**

La lettura di questo libro non solo ti aiuterà a studiare e comprendere le ragioni del tuo malessere, ma mettendo in pratica il Metodo Missori-Gelli, in poche settimane recupererai una nuova vitalità, riducendo il senso di stanchezza, i centimetri di troppo e scoprendo che esiste veramente una sana normalità. Conoscerai la tiroide e tutte le sue funzioni e relazioni con il fegato, gli estrogeni, l'intestino, lo stress, le ghiandole surrenali e ti immergerai consapevolmente nelle meraviglie del corpo con una conoscenza rinnovata che ti permetterà di vivere meglio a 360 gradi.

Scoprirai come trasformare il tuo non soddisfacente stato di salute (nonostante gli esami di laboratorio sembrano del tutto normali) in salute vera e propria, **attraverso lo stile di vita, la dieta funzionale e biotipizzata, l'integrazione, la riduzione delle tossine e degli inquinanti, limitando l'infiammazione da cibo e imparando a gestire lo stress senza farti schiacciare dalle pressioni psico-fisiche.**

Per realizzare questa rivoluzione salutare è però essenziale sapere qual è il tuo Biotipo costituzionale e quali sono il tuo o i tuoi Biotipi funzionali Ormonali-Viscerali, informazioni che potrai trovare nel Capitolo 6.

Per trasformare la tua salute, dovrai usufruire appieno del Metodo Missori-Gelli che abbiamo messo a punto in anni di lavoro, ricerche e sviluppo e che, come endocrinologa funzionale, suggerisco ai miei pazienti con problemi tiroidei e soprattutto autoimmunitari. Lo consiglio a loro ma lo applico personalmente e presto scoprirai il perché.

Per seguire il Metodo Missori-Gelli è innanzitutto essenziale che la problematica tiroidea che ti affligge sia stata correttamente diagnosticata dal tuo dottore. Bisogna però tenere conto del fatto che talvolta la medicina convenzionale, a fronte di esami di laboratorio ritenuti nella norma, può non prendere seriamente in considerazione i tuoi sintomi evitando di approfondire la problematica con ulteriori accertamenti. Inoltre, le limitazioni imposte dal SSN (Sistema Sanitario Nazionale), che stabilisce un limite nelle prescrizioni dispensabili dall'assistenza sanitaria pubblica, possono rappresentare un ulteriore ostacolo.

Certamente, stupisce la difficoltà di moltissimi endocrinologi ad aprirsi alle nuove scoperte scientifiche. **Quello che sappiamo oggi, che è pochissimo rispetto a quello che sapremo domani, è moltissimo rispetto a quello che sapevamo ieri.** È così bello aggiornarsi, rinnovarsi e smettere di pensare agli organi come elementi distinti e svincolati dalla persona. Come endocrinologa mi scontro spesso anche in televisione con colleghi che si limitano a valutare solo gli esami di laboratorio e che ignorano informazioni essenziali, non pensando in modo funzionale. Mi dispiace soprattutto per i loro pa-

zienti, persone che continuano a soffrire nonostante seguano religiosamente le prescrizioni terapeutiche sostitutive. Ecco, ad esempio, una domanda tipica cui spesso mi trovo a rispondere:

Elena M.

Sono un'endocrinologa e mi attengo alle linee guida, che non contemplano dieta, integrazione e una visione globale ma solo la terapia sostitutiva quando è necessaria, in base a parametri standard. Quindi perché affermi che si può utilizzare l'alimentazione per ridurre i sintomi?

Serena Missori: *Cara collega, fortunatamente abbiamo centinaia di studi che dimostrano come l'alimentazione possa influire positivamente o negativamente sull'assetto ormonale, sulla permeabilità intestinale e l'autoimmunità. Va bene la terapia sostitutiva, quando occorre, ma non si può lasciare le persone in attesa di linee guida uguali per tutti sull'alimentazione, integrazione e stile di vita. Ogni individuo ha un suo vissuto e rappresenta un caso a sé, pertanto ritengo ci si debba sempre aggiornare, rivedendo di continuo le proprie convinzioni, con una mentalità aperta e possibilista perché, in attesa di protocolli standard, le persone con problemi di tiroide, continuano a sentirsi poco bene.*

Io stessa sono stata trattata con i protocolli standard, che non tengono in considerazione l'individuo nella sua interezza e complessità.

Non voglio essere fraintesa: **noi medici abbiamo bisogno di protocolli e linee guida, sono fondamentali per il nostro lavoro!** Rappresentano il punto di partenza. Sono come i cartelli stradali che indicano la direzione, i pericoli ecc., perché altrimenti regnerebbe il caos nel mondo della medicina. Al contempo il medico deve poter contare anche sul proprio intuito e sulla personale esperienza maturata sul campo.

È infatti grazie alle intuizioni che i ricercatori compiono passi da gigante di cui tutti beneficiamo. Analogamente, il medico di buon senso, grazie al suo intuito, può comprendere meglio la condizione

dei suoi pazienti. Quando poi, nel corso dei decenni si raccolgono informazioni certe e riproducibili, dati epidemiologici e clinici, sulla base dei quali la comunità scientifica, nei suoi specifici settori, organizza idee e stila linee guida, ne siamo tutti lieti. Ma talvolta l'aggiornamento delle linee guida e la creazione di nuovi protocolli richiede anni e anni, e il medico con una mentalità aperta e razionalmente scientifica deve fare tutto ciò che è in suo potere per migliorare la vita dei suoi pazienti, ricordandosi la regola principale che è quella di non nuocere. Quindi, **dati alla mano, si è compreso che la radice di molte malattie risiede nell'intestino (come tra l'altro affermava Ippocrate, padre della medicina occidentale), anche alcune patologie endocrine e autoimmunitarie. L'intestino è anche il bersaglio del cibo "buono o cattivo" e il "cibo cattivo" è quello che infiamma e spalanca la porta all'infiammazione cronica, alla permeabilità intestinale e a disfunzioni organiche varie, quindi il bravo medico non può che prenderne atto e agire di conseguenza.**

La mia tiroide ha fatto i capricci

Chi mi conosce da un po', e ha già letto i miei precedenti libri e quelli scritti insieme al dott. Alessandro Gelli, sa che sono nata cagionevole e ho avuto un'infanzia, un'adolescenza e l'inizio della vita adulta, contrassegnati da condizioni di salute non buone. So esattamente che cosa significhi l'attesa in uno studio medico vissuta come paziente, come so cosa significa sentirsi dire che si sta benone anche se non ci si sente affatto bene. Ahimè!

Sono intollerante al lattosio come circa il 70% della popolazione dell'Europa del Sud (potresti esserlo anche tu) ma l'ho scoperto dopo i 30 anni, dopo aver trascorso più della metà della mia vita con il mal di pancia. Da circa dieci anni, inoltre, ho scoperto di essere anche sensibile al glutine, condizione che mi ha provocato coliti, dermatiti, acne, dolori articolari: intorno a vent'anni ero dolente come una signora di ottanta. Ho trascorso l'intero periodo degli studi universitari e della specializzazione in condizioni di salute non certo ideali, spesso derisa per i miei continui disturbi. Come se ciò non bastasse, durante i primi

anni della specializzazione in endocrinologia ho iniziato a prendere peso, ad avere un peggioramento dei miei sintomi gastrointestinali e articolari, a sentirmi stanca e spossata. Gli esami di laboratorio, tra cui gli ormoni tiroidei e gli anticorpi per la tiroide, mostravano un ipotiroidismo lieve e un aumento degli anticorpi anti TPO. Eseguii quindi un'ecografia tiroidea che mostrò un tessuto tiroideo finemente disomogeneo e un nodulo di 7 mm sul lobo destro. Niente paura, mi dissi! Sto facendo la specializzazione in endocrinologia, so esattamente che cosa fare e posso chiedere consiglio ai migliori specialisti!

Con l'euforia dello specializzando, iniziai subito la terapia con tiroxina perché avevo un nodulo e da protocollo si agiva così. Scelsi la formulazione che conteneva lattosio perché all'epoca era quella più in voga e non si badava agli eccipienti (grande errore ma non sapevo ancora di essere intollerante al lattosio) e mi dissi che avrei risolto il problema. **Non avevo minimamente l'idea di avere una malattia autoimmune che mi stava distruggendo la tiroide e che avevo un rischio tre volte superiore rispetto a chi non ha malattie autoimmuni di svilupparne altre.**

In altre parole, stavo mettendo un cerotto su una ferita senza curarla, non mi ero fatta nessuna domanda, perché non era prassi porsele né, quasi vent'anni fa, si conosceva quello che sappiamo oggi sull'autoimmunità, sull'intestino, sull'importanza della dieta nelle malattie, sul ruolo dello stress. Nel giro di pochi giorni mi ritrovai con un peggioramento della colite che era da tutti stata etichettata come conseguenza dello stress, oltre a tachicardia, insonnia, sudorazione e un malessere generale. Se chiudo gli occhi mi vedo ancora davanti al letto di un paziente, nella corsia dell'ospedale, tremare, sudare freddo e sentirmi svenire. Stavo sbagliando totalmente la mia alimentazione pur credendo di fare bene. Insieme alla persona che frequentavo, che oggi è mio marito, seguivamo un regime alimentare prevalentemente vegetariano. Circa venti anni fa la soia faceva parte della nostra alimentazione quotidiana così come i latticini. Attualmente l'EFSA (*European Food Safety Authority*) ha inserito la soia tra i distruttori endocrini, sostanze capaci di alterare in negativo l'assetto ormonale e la mia tiroide era andata in tilt. Se solo lo avessi

saputo! Io amavo tantissimo i latticini ed ero in grado di farne scorpacciate senza sensi di colpa, soprattutto di quelli freschi e ricchi di lattosio. Il lattosio e la caseina (proteina del latte, presente nei formaggi, yogurt, panna e burro) acuivano di giorno in giorno la mia colite, accentuando lo stato di infiammazione intestinale, come molti studi scientifici hanno dimostrato. **Soffrivo sicuramente di disbiosi intestinale ma non potevo saperlo (negli anni '90 ancora non se ne parlava) e devo ammettere che per me fu molto frustrante da specializzanda non riuscire a trattare subito e in modo soddisfacente la mia tiroide dal punto di vista del mio benessere generale.**

Tornando alla me tremolante, tachicardica e agitata per la tiroxina, ricordo nettamente che mi si accese all'improvviso una lampadina. **Non potevo più vivere con il mal di pancia, la spossatezza, i dolori, non potevo pianificare nulla e tutto sembrava farmi male. Decisi di eliminare molti alimenti, perché avevo notato tenendo un diario accurato che quando mangiavo la soia ma anche altri legumi peggioravo, e che se mangiavo il formaggio e bevevo il latte dovevo correre in bagno dopo poco con dolori addominali rilevanti.**

Eliminai la soia in tutte le sue forme – latte di soia, tofu, salsa, hamburger, budini, fagioli di soia (non la tocco da allora) – quindi il latte e derivati, lasciando solo il formaggio molto stagionato. Ridussi il grano e quindi il glutine scegliendo alimenti che ne contenevano meno, come il farro e il kamut al posto del grano e smisi di mangiare il seitan. Ma c'era un problema: vivendo fuori casa più di dodici ore al giorno (vita da specializzandi!) era impossibile avere sempre con me cibo da mangiare che fosse privo di queste sostanze.

Ebbene, **nel giro di un mese la mia colite cronica sembrò abbandonarmi o era divenuta talmente lieve da essere trascurabile mentre la tachicardia era sempre in agguato.**

Fu così che decisi di ripetere gli esami della tiroide e scoprii che **stavo virando in ipertiroidismo per eccesso di tiroxina**, anche se ne assumevo una dose bassissima, e che gli anticorpi anti TPO si erano dimezzati.

Sottoposi le analisi a chi ne sapeva più di me e mi sentii rispondere che era inutile ripetere gli anticorpi perché sarebbero rimasti

alti a vita, avrebbero fluttuato nel tempo e che potevo interrompere il trattamento con la tiroxina. Seguì l'indicazione, ma la mia "vocina curiosa" mi suggeriva che c'era dell'altro, che se gli anticorpi erano aumentati e poi dimezzati doveva esserci un motivo. Nel giro di pochi giorni la tachicardia e la sudorazione svanirono e tutto sembrò tornare alla normalità: la mia nuova dieta "approssimativa" mi aveva portato beneficio.

Ripetei l'ecografia tiroidea dopo sei mesi per scoprire con grande sorpresa che la tiroide non era più finemente disomogenea e il nodulo non più presente. Da allora una volta l'anno ho ripetuto gli esami ematici per la tiroide per riscontrare una funzionalità buona e l'azzeramento progressivo degli anticorpi nel giro di due anni. La mia dieta escludeva ancora soia, latte e derivati ma non in modo rigido perché ero solita consumare ogni giorno salatini e pacchetti di cracker che contenevano talvolta latte ma sempre tanto, troppo glutine.

Tornando indietro, con la consapevolezza di oggi, probabilmente sarei stata meno superficiale nell'affrontare il mio problema e avrei seguito di più l'intuito che mi ha sempre portato a chiedermi il perché delle cose.

Oggi siamo consapevoli della forte connessione che sussiste tra intestino, stress e organi e non possiamo non tenerne conto. Come medici possiamo sbagliare, pur non volendo, perché come ripeto spesso, quello che sappiamo oggi è sempre meno rispetto a quello che sapremo domani. Lavoriamo ogni giorno per il bene delle persone ma talvolta sbagliamo perché quello che dovremmo conoscere non è stato ancora scoperto o confermato. **Per tale motivo, pur nel rispetto delle sacrosante linee guida, non rinuncio ad avere una mentalità aperta e possibilista,** accogliendo con entusiasmo tutte le nuove acquisizioni e le scoperte scientifiche che possono essere messe in campo nella pratica di tutti i giorni, nel rispetto dell'etica e sempre con l'intento di non nuocere.

Sulla base di questa mentalità e di questo approccio preferisco, per me stessa e per i miei pazienti, coniugare la medicina funzionale con quella convenzionale.

The Big Match: medicina convenzionale vs medicina funzionale

Con tutto il rispetto per la medicina convenzionale, senza la quale oggi non sarei un medico, grazie al dott. Alessandro Gelli, mi sono avvicinata alla medicina naturale orientale più di 20 anni fa, che tiene conto delle molteplici connessioni fra mente, corpo ed energie. Benché fossi inizialmente scettica, ne ho progressivamente compreso le radici profonde, sicuramente funzionali e olistiche rispetto all'indottrinamento classico che contrassegna la medicina occidentale.

Migliaia di colleghi in tutto il mondo nel corso degli ultimi decenni, medici convenzionali che hanno voluto di più per se stessi e per i propri pazienti, hanno intrapreso un percorso conoscitivo non solo per curare meglio le persone, ma anche per prevenire e cercare di rendere reversibili, per quanto possibile, i danni. **La medicina funzionale nasce da una fusione trasversale delle conoscenze, con l'intento di arrivare alla radice dei problemi, anticiparli, prevenirli, risolverli, comprendendo le correlazioni esistenti tra organi, apparati e mente.** Ovviamente la medicina funzionale non si occupa e non si può occupare delle urgenze mediche e chirurgiche che sono prerogativa della medicina convenzionale, ed è un bene che sia così.

La medicina funzionale focalizza il proprio interesse nonché gli obiettivi sui cosiddetti **disturbi funzionali** che manifesta il singolo soggetto, ponendo l'attenzione sulla causa, ovvero sul motivo per il quale il disturbo si è presentato piuttosto che tamponare il sintomo senza scoprirne l'origine.

Il moderno sistema diagnostico e terapeutico della medicina funzionale si basa sui meccanismi di regolazione endogeni del singolo individuo e sulla reazione agli stimoli stressanti (ambientali, nutrizionali, familiari ecc.) e gestione dello stress.

Questo significa che a **differenza della medicina convenzionale che tende a "curare" solo il sintomo, la medicina funzionale consente di sviscerare i motivi relativi alla singola persona che hanno portato a sviluppare determinati sintomi e malattie.**

Un caso esemplare è rappresentato dalla tiroidite autoimmune di Hashimoto, con ipotiroidismo: questa patologia viene trattata dalla medicina convenzionale con la terapia ormonale sostitutiva (talvolta con scarsi risultati in termini di benessere generale come lamentato da molti) mentre la medicina funzionale si occupa di scoprire le cause che hanno scatenato l'autoimmunità e mira a rimuoverle, se fattibile, e a correggerle affinché il corpo si auto-ripari il più possibile. Questo non esclude ovviamente la terapia convenzionale, ma la integra con una maggiore comprensione dei meccanismi dannosi che generano la patologia, talvolta correggendoli.

La medicina funzionale ha anche la funzione di collocare in ambito sanitario, con le dovute considerazioni e cautele, tutte quelle **situazioni borderline**, con sintomi sfumati, premonitori di malattie che spesso non vengono tenuti debitamente in considerazione se non quando la malattia si manifesta con i relativi danni.

La caratteristica dell'approccio funzionale è l'attenzione alla reattività fisiologica soggettiva quindi biotipologica, e alla capacità di **autoregolazione del sistema corporeo nella sua interezza**. L'obiettivo è dunque **mettere il sistema corpo-mente in condizione di recuperare da solo**, compensando gli stressors di qualunque natura responsabili dei sintomi. Il fulcro della medicina funzionale è quindi la conoscenza dei meccanismi fisiologici di regolazione, al fine di individuare rapidamente il miglior approccio terapeutico per favorire la corretta performance del corpo e della mente.

Questo comporta un passo ulteriore: la **biotipizzazione**.

La biotipizzazione morfologica, costituzionale, ormonale e viscerale, permette di personalizzare al massimo l'approccio funzionale, individuando percorsi diagnostici e terapeutici in base alle caratteristiche psico-fisiche del singolo soggetto. Ciò favorisce la messa a punto di programmi individualizzati e flessibili, che potrebbero consentire di prevedere le problematiche di più usuale riscontro in base al Biotipo.

Ecco perché la **Medicina Funzionale Biotipizzata** che applico come ideatrice insieme ad Alessandro Gelli, è un **approccio medico dinamico che si adatta alla persona intimamente, potenziandone**

i pregi e limando le *défaillance*, al contrario della medicina convenzionale alla quale sembra doversi adattare l'utente.

Per far fronte ai problemi legati alla tiroide la medicina convenzionale prevede solitamente una terapia farmacologica e la chirurgia. Ma sono sufficienti a risolvere all'origine il problema? Ovviamente la risposta è affermativa in caso di patologia oncologica, ma in tutti gli altri casi? Le persone in terapia farmacologica risolvono realmente i loro sintomi? Recuperano la loro salute? Che cosa possiamo fare di più per rendere reversibili i sintomi della patologia tiroidea benigna?

L'approccio funzionale con il Metodo Missori-Gelli prevede lo studio della grande connessione esistente tra l'intestino, il "secondo cervello", il sistema immunitario, il GUT Microbiota, gli alimenti, gli interferenti endocrini e le ghiandole, tra cui la tiroide. Quando tale connessione si inceppa possono sorgere sintomi di malattia tra cui stanchezza cronica, debolezza muscolare, colite, gonfiore, permeabilità intestinale, malassorbimento, reazioni cutanee, allergie, malattie autoimmunitarie, sovrappeso, cellulite, obesità, diabete, malattie cardiovascolari e cancro.

La tiroide, la ghiandola che governa il nostro metabolismo energetico, è tra i primi bersagli della connessione difettosa. Quando si amala la tiroide, dovremmo pensare che è solo la punta dell'iceberg.

Il Metodo Missori-Gelli consente di personalizzare l'approccio terapeutico delle malattie della tiroide e di quelle correlate, integrando le terapie convenzionali con l'utilizzo del cibo come medicina, di integratori, oltre a tecniche e strategie per gestire lo stress, la cui presenza tende ad aggravare o a scatenare i sintomi. In questo modo si facilita il ripristino dell'integrità della barriera intestinale e l'immunità, supportando la tiroide e il fegato e migliorando la loro sinergia. Si ascoltano i pazienti e si valutano i risultati di laboratorio in modo personalizzato e oltre agli esami canonici si richiedono approfondimenti a 360 gradi sulle condizioni funzionali della persona, dalla qualità del sonno alla salute intestinale. Il Metodo Missori-Gelli include dieta e integrazione biotipizzata (non sai che cosa sono i Biotipi? Vai a p. 138 e per approfondire leggi il best seller *La Dieta dei Biotipi*, Edizioni LSWR) che aiutano a ridurre la stanchezza, il

sovrappeso, la mente annebbiata, i disturbi intestinali e la maggior parte dei sintomi. Il Metodo Missori-Gelli permetterà di riconquistare la salute in modo consapevole.

Il Metodo Missori-Gelli per la tiroide

Il Metodo Missori-Gelli per la tiroide è stato messo a punto in anni di duro lavoro e moltissime esperienze sul campo, al fine di individuare una metodica migliore per affrontare i problemi della tiroide e quelli a essa connessi. La tiroide fa infatti parte di un grande network che deve essere considerato integralmente nella gestione della salute della persona. Il Metodo è applicabile alle più svariate patologie endocrino-metaboliche e autoimmunitarie, anche se in questo volume ci concentreremo sulla tiroide, sulla sua connessione con l'intestino, sullo stress e sul riequilibrio dell'organismo.

L'unione delle mie competenze specialistiche endocrinologiche e nutrizionali funzionali, con quelle del dott. Alessandro Gelli, ricercatore e innovatore nell'ambito della psicosomatica, della gestione dell'aging e dello stress, della medicina quantistica vibrazionale, ha fatto sì che il Metodo diventasse uno strumento completo per favorire il recupero del benessere e della salute, mediante l'applicazione di strategie pratiche alla portata di tutti.

Il Metodo Missori-Gelli prevede:

- * Il consumo di alimenti antinfiammatori e nutrienti di cui il corpo ha bisogno per un ottimale funzionamento tiroideo, intestinale, surrenalico (Iodio, Selenio, Zinco, Ferro, vitamine B, vitamina A, vitamine D, acidi grassi Omega 3, proteine, in particolar modo tirosina e aminoacidi).
- * Di evitare gli alimenti infiammatori.
- * In caso di tiroidite autoimmunitaria, di evitare gli alimenti che peggiorano e causano permeabilità intestinale.
- * Di curare l'intestino (disbiosi intestinale, candida intestinale, colite, stipsi, diarrea ecc.).
- * Di migliorare la disintossicazione.

- * Di ridurre l'esposizione a tossine, interferenti endocrini, metalli pesanti, campi elettromagnetici.
- * Di curare le infezioni latenti.
- * Di migliorare e strutturare la qualità del sonno.
- * Di gestire lo stress acuto e cronico attraverso tecniche di rilassamento rapide, tecniche di respirazione, meditazione rapida, hobby ecc.

I falsi miti

Il Metodo Missori-Gelli per la tiroide mira anche a sfatare i miti che circolano intorno alla tiroide.

Mito 1: L'INTESTINO

Generalmente si è soliti pensare e affermare che l'aumento di peso, la riduzione dell'energia vitale, la riduzione della libido, fanno parte del normale processo di invecchiamento e dello stress routinario. **Molto spesso questi fattori indicano invece un'alterazione della funzione tiroidea o del network in cui è immersa la tiroide.** Il problema principale risiede nel fatto che la maggior parte delle persone potrebbero non sapere come ottimizzare le funzioni vitali e ricorrono ai farmaci di sintesi per ogni piccolo disturbo, soprattutto quando l'età avanza. **Si fa un grande abuso di antibiotici, antinfiammatori, inibitori di pompa per proteggere lo stomaco, che sono fra i principali responsabili dell'alterazione del Microbiota intestinale e della barriera intestinale.**

Questo provoca l'aumento della permeabilità intestinale, un'alterazione della popolazione batterica a favore dei batteri cattivi che sono chiamati in causa in molte patologie metaboliche come il diabete mellito, la sindrome metabolica, la steatosi epatica, l'iperuricemia, le patologie cardiovascolari come l'ipertensione arteriosa, l'infarto del miocardio e l'ictus, o nella patogenesi delle malattie cronico-degenerative neurologiche, immunologiche, e anche il cancro. La buona notizia è che tutto questo può essere corretto e controllato attraverso scelte salutari che ci consentiranno di vivere in modo sano

e il più a lungo possibile, attraverso la gestione dell'alimentazione, dell'integrazione alimentare, dello stress, della salute intestinale, della salute ormonale.

Mito 2: INVECCHIAMENTO

La medicina convenzionale considera normale con l'avanzare dell'età la stanchezza, l'aumento di peso, lo squilibrio ormonale, la mente annebbiata in condizioni come la perimenopausa e la menopausa, così come l'andropausa, sottovalutando la possibilità che il problema possa risiedere nella tiroide. La disfunzione tiroidea è frequente nelle donne in menopausa, ma anche nel post partum e quando si assumono farmaci che contengono estrogeni, perché gli estrogeni aumentano la concentrazione di una proteina che lega gli ormoni tiroidei diminuendone la disponibilità. **Spesso ho sentito dire da donne in menopausa che gli endocrinologi a cui si erano rivolte in precedenza avevano detto loro che non sarebbero più riuscite a dimagrire, che non sarebbero più tornate quelle di una volta e che col passare degli anni era normale non sentirsi in forma.** Sicuramente a cinquant'anni non si ha il brio dei venti, ma con la giusta alimentazione, integrazione, gestione dello stress è possibile rendere reversibili molti segni e sintomi dell'invecchiamento, spesso causati da un'inflammatione riconducibile al cibo, a carenze nutrizionali, a tossine ambientali, a disturbi del sonno.

Mito 3: L'INTESTINO

Molti medici ed endocrinologi convenzionali non ritengono ancora valida l'associazione dell'intestino con la funzione tiroidea. In realtà, le più recenti acquisizioni scientifiche hanno dimostrato che la salute dell'intestino è uno dei fattori più importanti per la funzione della tiroide. Alessio Fasano, uno dei pionieri nello studio della permeabilità intestinale, è solito dire che **quando c'è autoimmunità c'è sempre permeabilità intestinale**, e ha messo in luce insieme ad altri collaboratori la relazione esistente tra alcuni alimenti, permeabilità intestinale e autoimmunità. Inoltre le infezioni intestinali come quelle da candida, parassiti, SIBO (Sindrome da sovracrescita batterica

nel piccolo intestino) sono fra i principali responsabili dell'infiammazione intestinale, della permeabilità, dell'innesco dell'autoimmunità, insieme ad altri fattori ambientali, nutrizionali, genetici.

Mito 4: GLI ALIMENTI

Molti medici convenzionali non riconoscono il ruolo della dieta nella funzione tiroidea, in quanto considerano l'alimentazione un elemento secondario alla terapia sostitutiva ormonale. Fornisco indicazioni generiche sull'alimentazione e talvolta con sufficienza. Mi è capitato di partecipare come ospite a trasmissioni televisive in cui è stato trattato l'argomento tiroide e tiroidite e ho potuto constatare con mano che effettivamente, nonostante le continue lamentele di pazienti trattati con terapia sostitutiva che affermano di non sentirsi bene e di non riuscire a perdere peso, il ruolo che viene riservato ufficialmente all'alimentazione è veramente scarso. L'alimentazione gioca in realtà un ruolo chiave nella funzione dell'intero organismo. **Io amo definire il cibo come il portatore di un messaggio-informazione per le nostre cellule.** Può portare un messaggio costruttivo, evolutivo, migliorativo, rigenerante o un messaggio di distruzione e infiammazione. Apporta micronutrienti tra cui vitamine e minerali, oligoelementi fondamentali per la formazione degli ormoni tiroidei, nonché sostanze in grado di mantenere integra la parete intestinale al contrario di alcuni alimenti che possono innescare la permeabilità intestinale, condizione che anticipa le malattie autoimmunitarie.

Mito 5: LA SEROTONINA

Se sei di pessimo umore, ansioso, demotivato, depresso, irritabile devi per forza avere una problematica psichiatrica e non è mai un problema tiroideo o tiroideo-intestinale. In realtà, un malfunzionamento tiroideo o tiroideo-intestinale può causare sbalzi d'umore, demotivazione, ansietà e depressione. Sono coinvolti molti fattori nella fisiologia e nella psicofisiologia umana. **Visito ogni giorno persone con disfunzioni tiroidee e tiroidee-intestinali alle quali è stata diagnosticata una depressione senza indagare l'aspetto ormonale, neurotrasmettitoriale, intestinale.**

Molte di queste persone hanno una defaillance della tiroide e valori di serotonina (5HT) ematica molto bassi.

La serotonina, l'ormone del benessere, della felicità e dell'appagamento, è prodotta prevalentemente dall'intestino per circa il 90% e svolge un ruolo cruciale nel mantenimento del buon umore.

Se l'intestino è infiammato, stressato, permeabile, la produzione di serotonina può risultare alterata, così come la conversione periferica del T4 in T3, nonché l'assorbimento di micronutrienti indispensabili per la formazione degli ormoni tiroidei stessi.

Mito 6: IL SONNO

Il sonno e la qualità del sonno non influenzano la funzione tiroidea. Niente di più sbagliato. Un sonno disturbato, la difficoltà di addormentarsi, i risvegli frequenti, possono essere segnali di stress non gestito, di carenze nutrizionali, di ipertiroidismo e ipotiroidismo, di reflusso gastrico ecc.

Un sonno non rilassante fa aumentare il lavoro delle ghiandole surrenali con maggiore produzione di adrenalina e noradrenalina nonché di cortisolo. L'eccessiva produzione di cortisolo, soprattutto notturna, momento in cui il cortisolo deve essere prodotto soltanto in minima parte, fa innescare una resistenza agli ormoni tiroidei e un aumento della conversione dell'ormone tiroideo che funziona da magazzino in ormone tiroideo che funziona da freno al metabolismo (vedi p. 53 in cui si parla di rT3). Questo si può tradurre nel tempo in disfunzione tiroidea da mancanza di sonno. Importante quindi imparare tecniche rapide per favorire il rilassamento, il sonno riposante e rigenerante, che troverai a p. 260.

Mito 7: LO STRESS

Lo stress NON influenza il sistema immunitario, le malattie autoimmunitarie, la funzione tiroidea, il network endocrino!

La reazione allo stress è una reazione salvavita pilotata dall'ipotalamo, il nostro primo in comando. Si innesca con la secrezione di ormoni da parte dell'ipotalamo (CRH), dell'ipofisi (ACTH) e dei surreni (cortisolo). Questa reazione è vitale in caso di stress acuto perché, rientrato lo stimolo stressante, che può essere di qualsiasi

natura (un incidente, un lutto, una preoccupazione, un'arrabbiatura, un trasloco, un litigio, un dispiacere, l'influenza, il raffreddore ecc.), riporta l'organismo in condizioni di normalità.

Se gli stress sono ripetuti, mal gestiti e si sommano, si può finire in una condizione di stress cronico, con produzione eccessiva e costante di cortisolo (uno dei principali ormoni dello stress), sino alla Sindrome di burnout, che rappresenta una forma di esaurimento delle ghiandole surrenali e che si manifesta con stanchezza, astenia, depressione, demotivazione ecc.

Quando siamo sottoposti cronicamente a stress, le funzioni che il nostro inconscio primordiale ritiene non essenziali per la vita nell'immediato, vengono considerate secondarie rispetto alla sopravvivenza.

Questo porta a una riduzione del metabolismo basale e a un rallentamento delle funzioni cellulari, alle alterazioni del ciclo, al calo della libido e dell'efficienza in generale, anche a causa dell'effetto soppressivo dell'eccesso di cortisolo sulla funzione tiroidea.

È fondamentale quindi imparare rapidamente a gestire lo stress cronico, il che non significa eliminare lo stress ma piuttosto apprendere a non far scattare tutti i campanelli d'allarme all'interno del corpo quando si deve far fronte a situazioni ripetute che ci mettono in difficoltà. **È anche importante discernere tra stress evitabili e stress inevitabili e acquisire una serie di tecniche rapide, che si possono mettere in pratica in pochi minuti, da utilizzare quotidianamente, al bisogno, in modo da ridurre il carico stressante giornaliero.**

Ciò consente, fra l'altro, di **ottimizzare il proprio tempo**, che al giorno d'oggi sembra essere diventato un lusso. Una delle maggiori lamentele che mi capita di ascoltare ogni giorno nel mio studio è quella delle persone che affermano di non avere tempo per fare nulla, soprattutto per se stesse. Trovi le tecniche di cui hai bisogno a p. 260.

Mito 8: NON PUOI GUARIRE

Quando hai contratto una patologia della tiroide, soprattutto se si tratta di tiroidite autoimmune, non potrai mai guarire, e dovrai fare per sempre la terapia sostitutiva ormonale.

Niente di più falso. Ovviamente se il danno alla tiroide è presente da molti anni la tiroide risulterà più piccola, atrofica, piena di tralci fibrosi, e sarà difficile riparare il tessuto ma è possibile abbassare il titolo anticorpale e migliorare drasticamente i sintomi. Quando l'ipotiroidismo e la tiroidite sono in fase iniziale, soprattutto quando la tiroidite non ha ancora distrutto totalmente e in modo irreversibile la tiroide, correggendo le cause per cui si è innescata l'autoimmunità, è possibile rendere reversibili i sintomi, far abbassare il titolo anticorpale, e migliorare la produzione ormonale. Se gli autoanticorpi si riducono significa che il meccanismo immunitario si è autolimitato. È importante curare in modo personalizzato l'alimentazione perché ricordiamoci che **chi soffre di una patologia autoimmunitaria è più soggetto a svilupparne altre e molto spesso questa situazione si è già verificata.**

Fatti, non parole

È semplice sfatare i miti che ruotano intorno alle disfunzioni tiroidee, ipotiroidismo, ipertiroidismo e tiroidite. In parte sono generati dai medici, e in parte sono rafforzati dai pazienti stessi. Molte persone quotidianamente mi confermano che è stato detto loro che con la tiroidite e l'ipotiroidismo dovranno convivere per tutta la vita perché al di là della terapia sostitutiva non c'è assolutamente nulla da fare. E sono terribilmente rassegnate. Diventa difficile far capire loro che molti dei sintomi che accusano possono essere reversibili. Ovviamente esiste un vasto corollario di malattie tiroidee e non tutte possono essere reversibili, questo dipende da quanto tempo sono presenti e a quale tipologia appartengono. **Un nodulo maligno non può diventare benigno e deve essere rimosso rapidamente,** ma un nodulo benigno o la tiroidite con o senza ipotiroidismo o ipertiroidismo possono essere tenuti perfettamente sotto controllo riducendo drasticamente i sintomi, cosa che la sola terapia sostitutiva talvolta sembra non riuscire a fare. Le nuove posizioni e acquisizioni scientifiche arrivano in nostro supporto e ci fanno comprendere che è possibile fare un grande lavoro a 360 gradi per stroncare, prevenire, curare molte malattie endocrine, metaboliche, infiammatorie, croniche. Quindi, carta e penna alla mano, tieniti pronto ad appuntarti tutto ciò che ti servirà per sentirti bene,

in forma, in salute, in modo da far ripartire correttamente il tuo metabolismo.

Tabella 1

Fatti	
1.	La tiroide influenza il metabolismo cellulare in positivo o negativo. Ed è peggiorata o migliorata nelle sue funzioni dallo stile di vita, dall'ambiente, dalle tossine endogene ed esogene, dagli interferenti endocrini, dall'alimentazione, dallo stress, dalla funzione epatica, dalla funzione intestinale.
2.	Ogni età ha i suoi punti forti e i suoi punti deboli. Possiamo concretamente mettere in campo un piano antiaging e antistress a tutte le età in modo tale da affrontare le problematiche che si presentano via via durante il corso della vita. Pensare sia normale sentirsi stanchi è sbagliato: la stanchezza è un sintomo da non sottovalutare che rivela un affaticamento delle nostre cellule e spesso la causa è riconducibile a un cattivo funzionamento della tiroide.
3.	«Quando c'è autoimmunità c'è sempre permeabilità intestinale» (Alessio Fasano), quindi è fondamentale tenere in buona salute il nostro intestino da cui ha origine il meccanismo autoimmunitario che distrugge organi e tessuti. La disbiosi intestinale, la sovracrescita batterica (SIBO) nel piccolo intestino, l'infezione da candida e altri parassiti, creano un terreno fertile per l'infiammazione, che a sua volta innesca e peggiora la permeabilità. Questi fattori sono principalmente dipendenti dall'alimentazione, dalle tossine, dallo stile di vita, dallo stress.
4.	L'alimentazione è fondamentale per la produzione degli ormoni tiroidei. Esistono alimenti che la contrastano, e alimenti che la favoriscono e la ottimizzano. Non tenerne conto fa sì che il problema tiroide non venga affrontato totalmente. Ad esempio, è importante garantire il corretto apporto di iodio giornaliero mediante l'alimentazione così come di Selenio, Zinco, Tirosina, Ferro. La nostra alimentazione - ricca di alimenti raffinati, confezionati, zuccheri pro infiammatori, grassi idrogenati -, è carente di questi microelementi e nutrienti. Il cibo è il portatore di un messaggio-informazione per le nostre cellule a cui comunica esattamente come comportarsi in positivo e in negativo.
5.	I disturbi dell'umore sono spesso causati da uno squilibrio nella produzione di serotonina. La serotonina è prodotta principalmente dall'intestino. Quando l'intestino è infiammato e permeabile la produzione di serotonina si altera. Questo si ripercuote sullo stato di salute generale, compresa la tiroide. Quindi, in caso di ipotiroidismo e/o tiroidite, è bene verificare la produzione di serotonina soprattutto se sono presenti alterazioni intestinali funzionali.
6.	Il sonno è fondamentale per favorire le funzioni organiche, compresa la funzione tiroidea. La difficoltà ad addormentarsi, i risvegli notturni, il riposo insufficiente, determinano un aumento degli ormoni dello stress, principalmente del cortisolo, che rallenta la funzione

tiroidea favorendo una condizione di resistenza agli ormoni tiroidei, con conseguente rallentamento del metabolismo. In parole semplici, **meno dormi, peggio dormi, peggio funzioni, più ti stressi e più ingrassi**. Esistono tecniche mirate per favorire il sonno di buona qualità che troverai nel Metodo Missori-Gelli.

7. **Lo stress cronico non gestito, a causa dell'aumento del cortisolo, compromette la funzione tiroidea e immunologica.** Lo stress non può essere eliminato ma è possibile cambiare il suo effetto sulle nostre cellule se impariamo a gestirlo senza subirne gli effetti negativi. Con il Metodo Missori-Gelli potrai riuscirci.
8. **L'ipotiroidismo, l'ipertiroidismo, la tiroidite possono essere contrastati ed essere reversibili, si possono curare in modo da ottenere una eccellente qualità di vita.** Grazie ai risultati raggiunti in anni di lavoro con migliaia di persone, **il Metodo Missori-Gelli** rende possibile trattare varie problematiche che portano alla disfunzione della tiroide.

Il Metodo Missori-Gelli consente di ridurre e sovvertire la malattia-disfunzione dei singoli organi e apparati, laddove possibile, che innescano nel tempo una reazione a catena negativa per la salute di corpo e mente a più livelli.

Facciamo un esempio di questa alterata connessione e reazione a catena negativa: l'ipotiroidismo rende più fragile e debole il sistema immunitario, il sistema immunitario debole, a sua volta, risulta essere più confuso fino ad attaccare se stesso piuttosto che l'elemento estraneo (ad esempio, i virus, i batteri ecc.). Questo meccanismo può innescare l'autoimmunità.

Un sistema immune più fragile favorisce la sovracrescita di batteri intestinali, di lieviti e parassiti. A sua volta un intestino infiammato, pieno di gas, con disbiosi e permeabilità, peggiora la funzione immunitaria amplificando l'autoimmunità, nonché l'assorbimento dei nutrienti necessari per la produzione di ormoni tiroidei. Questo può causare un ipotiroidismo.

Tra l'altro l'intestino infiammato ci rende nervosi, stanchi, depressi, sintomi che sono spesso presenti in caso di disfunzione tiroidea.

Si instaura così un circolo vizioso fra organi e apparati e tutto il network va in tilt.

L'obiettivo del Metodo Missori-Gelli è quello di rendere reversibili questi rapporti negativi così da recuperare lo stato di salute in modo stabile e duraturo.

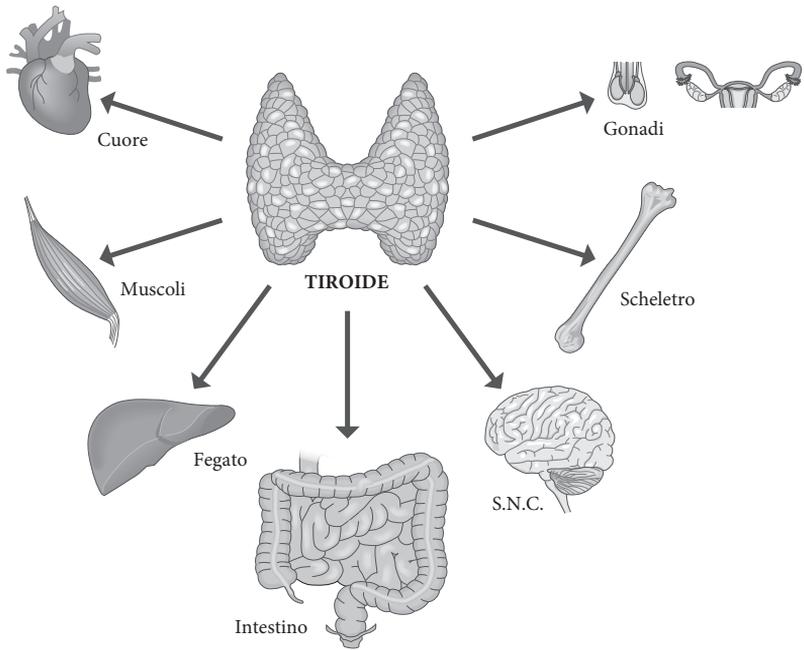


Figura 1 - Tiroide e relazioni multiple con organi e apparati.