

OSSA A RISCHIO

Quando il problema riguarda le paratiroidi

Cereali: in forma integrale sono consigliati in caso di iperparatiroidismo.

Marina è una signora cinquantenne che si presenta nel mio studio perché vuole “imparare a mangiare meglio”. Dopo la menopausa avvenuta 3 anni fa ha progressivamente incrementato il suo peso e non è più riuscita a ritornare snella come prima. Durante il nostro colloquio si lamenta anche di un senso di stanchezza costante, in parte imputato a stress: la signora, oltre al lavoro di insegnante, spende il suo tempo ad accudire il padre anziano.

Umore basso, dolcetti in eccesso

Marina ha una struttura corporea esile con un discreto accumulo di tessuto adiposo attorno al punto vita e fianchi, una postura un po' incurvata e il passo non molto spedito.

Mi spiega che spesso le capita di assopirsi la sera davanti al televisore ma poi di non riuscire più ad avere una buona qualità di sonno quando finalmente si corica. Per questo motivo il suo umore è spesso variabile con una certa tendenza al pessimismo. Questo stato d'animo è in parte concausa dell'aumento di peso, visto che per tirarsi su di morale mangia, in particolare la sera, dolciumi, creme dolci e cioccolato al latte in quantità da lei definite “discrete”. Non pratica alcun tipo di attività fisica.

Dietro c'era già una diagnosi

Prima di approfondire l'analisi della sua alimentazione le chiedo se assume delle medicine o se ha malattie o altri disturbi da segnalarmi. A Marina, in effetti, è stata prescritta una preparazione a base di vitamina D a seguito di una

diagnosi di iperparatiroidismo che, a quanto mi racconta, ha coinvolto due delle quattro paratiroidi. In pratica queste ghiandole producono troppo ormone paratiroideo (paratormone, in sigla: PTH). La paziente assume la vitamina in dosi elevate perché, in corso di iperparatiroidismo, la D si riduce in quanto l'eccesso di paratormone favorisce la sua degradazione a livello renale. È stato necessario che facessi la domanda: “Ha problemi di salute?”.

Capita spesso che i pazienti non raccontino spontaneamente i loro problemi di salute o se soffrono di patologie concomitanti. Conoscere la storia del paziente è, invece, molto importante per impostare un corretto regime dietetico. Non sempre i disturbi sono banali e le malattie concomitanti possono essere molto impegnative, come nel caso di questa signora di mezza età.

È necessaria la vitamina D

Perché i medici le hanno prescritto la vitamina D? Perché è una vitamina fondamentale per mantenere stabili i livelli di calcio e fosforo: favorisce, infatti, l'assorbimento del calcio nell'intestino e l'assimilazione del fosforo necessario per la formazione delle ossa. Ciò è importante in particolare nell'iperparatiroidismo poiché, in questo caso, l'osso si impoverisce di calcio e fosforo aumentando il rischio di fratture ossee (osteoporosi). La supplementazione di vitamina D, inoltre, riduce il paratormone senza influenzare il calcio nel sangue o la sua escrezione a livello urinario.

Iperparatiroidismo: una dieta appropriata aiuta a prevenire le conseguenze della malattia. Dobbiamo normalizzare i livelli di calcio, fosforo e vitamina D.

Elisabetta Ravera

Prascrizioni dietetiche su misura

In base a queste considerazioni cliniche stilo una dieta che non sia troppo ricca di calcio (ce n'è già tanto nel sangue... e tende a diminuire nelle ossa), normalizzando il suo rapporto con il fosforo. Puntiamo anche a incrementare i livelli di vitamina D. Per quest'ultima scegliamo alimenti che la apportino: soprattutto pesci come sgombrò, salmone, spada, tonno, trota, molluschi e crostacei. E anche l'uovo, soprattutto il tuorlo.

Puntiamo decisamente sul fosforo

Serve anche più fosforo che è distribuito con generosità in natura: ne sono ricchi i cereali integrali, la crusca di riso, i semi come quelli della zucca, girasole, lino e sesamo, i formaggi – in particolare pecorino, caprino, gruviera e grana – la frutta secca come gli anacardi, pistacchi e noci; anche i legumi contengono un buon quantitativo di fosforo.

Niente latte vaccino per Marina

il calcio è ben rappresentato nei latticini – latte, formaggi e yogurt – in tarassaco, rucola, basilico, negli sgombri, polpi, ostriche, gamberi e granchi. Ma anche nei fagioli, in particolare i cannellini, nel cioccolato al latte e nelle mandorle. Nella dieta di

Marina, però, elimino il latte vaccino e i latticini e non la carico di cibi troppo ricchi di calcio. Come abbiamo detto ne ha già troppo nel sangue.

Integrale e tanta verdura e frutta

Le consiglio, invece, i cereali integrali – come il riso integrale, Venere e riso rosso – verdure e frutta con generosità, più porzioni di pesce e di carni bianche come pollo e tacchino, mentre le carni rosse sono limitate a una sola volta la settimana, anche seguendo le preferenze alimentari della mia

Le paratiroidi sono quattro ghiandoline che si trovano nel collo in prossimità della tiroide.



BRUTTO AFFARE

Quando impazzisce il “semaforo” del calcio

L'iperparatiroidismo è una condizione morbosa che interessa le ghiandole paratiroidi. Queste sono 4 ghiandole situate nel collo a ridosso della tiroide. Sono ghiandole importanti perché la loro funzione è quella di controllare i livelli di calcio nel corpo grazie all'escrezione di un

ormone chiamato paratormone (PTH). Le paratiroidi e il loro ormone funzionano come un “semaforo” regolando il traffico del calcio: quando i valori nel sangue sono troppo bassi, il PTH li normalizza. Se invece sono troppo alti, allora il semaforo diventa rosso per il PTH, perché non c'è più

necessità di aumentare i livelli di calcio circolante.

Sembra tutto molto semplice e ben orchestrato – e lo è – ma quando interviene una condizione morbosa chiamata iperparatiroidismo, il traffico impazzisce. Nell'iperparatiroidismo infatti, si verifica una

iperattività di una o più ghiandole paratiroidi, che iniziano a produrre troppo PTH indipendentemente dalle richieste dell'organismo.

Che cosa succede allora? I livelli del calcio nel sangue aumentano, le ossa si indeboliscono perché perdono questo

minerale (il PTH fa uscire il calcio dalle ossa), i reni che filtrano il sangue vengono intasati dal calcio e alla lunga possono formarsi calcoli e una sofferenza di tutto l'emuntorio renale.

Ma non finisce qui: il traffico aumentato di calcio influisce anche sul fosforo, altro

minerale importante per la salute delle ossa (e non solo). Il fosforo viene eliminato più del dovuto dal rene e quindi una sua riduzione fa venire meno il suo ruolo di supporto per le ossa: nello specifico si forma meno idrossiapatite, sostanza indispensabile per la struttura ossea che

diventa così meno resistente (osteopenia e osteoporosi).

In condizioni normali se i livelli di fosforo si alzano troppo interviene il paratormone che riduce questi valori a vantaggio del calcio. Calcio e fosforo sono quindi legati tra loro da un preciso rapporto e

questo ménage viene regolato proprio dal paratormone. Ricapitolando: nel caso di iperparatiroidismo non adeguatamente trattato il calcio è abnormemente elevato nel sangue e se ne perde molto nelle urine (calciuria) mentre il fosforo risulta molto ridotto.

paziente. I legumi sono stati comunque integrati nella dieta ma non più di due volte la settimana. Infine le uova hanno trovato il loro posto come alternativa proteica.

Si vedono i primi miglioramenti

Sto seguendo la mia paziente ormai da qualche mese. Continua la terapia medica ed è sotto controllo da uno specialista per quanto riguarda il suo problema di base; dal punto di vista nutrizionale ha progressivamente ridotto i “punti critici”, ha iniziato a fare qualche piccolo esercizio fisico, come camminare ogni giorno per almeno mezz'ora. Non si stanca più come una volta, si sente maggiormente ricca di energia, dorme meglio la notte e il tono dell'umore è contestualmente migliorato. Segue il suo regime dietetico senza più “pasticciare” e ha abolito le abitudini dannose come quelle di rimpinzarsi di dolci.



I SINTOMI E LE TERAPIE DELL'IPERPARATIROIDISMO

Quando le paratiroidi funzionano troppo o male, le ossa tendono a indebolirsi. Inoltre, ci si sente più stanchi e i muscoli – altra parte del corpo che è influenzata dal calcio – lavorano male, contribuendo al senso di affaticamento. Possono essere presenti disturbi dell'umore, la pressione arteriosa può alzarsi e, a lungo andare, si possono sviluppare dei calcoli a livello renale. La cura di questa malattia è spesso chirurgica, con la eliminazione delle ghiandole mal funzionanti, ma se la situazione e il quadro clinico è ritenuto meno grave, si può tentare con il trattamento medico, in particolare vitamina D e alendronato per prevenire le fratture ossee.