

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

La dieta della tiroide: cos'è e come funziona il Metodo Missori-Gelli



I dati parlano chiaro: oltre **6 milioni di italiani** (in prevalenza donne) hanno **disturbi legati alla tiroide**, spesso associati a problemi di peso, di intestino e stress. Disturbi che possono dipendere da fattori diversi, come le fluttuazioni del ciclo, la menopausa, la gravidanza, il post partum, l'andropausa, lo stress, l'assunzione di alimenti che infiammano e costringono la tiroide a svolgere un super lavoro e che non sempre, se le condizioni non sono favorevoli, riesce a fare. Ma perché la tiroide va "in tilt" tanto da funzionare troppo o troppo poco?

COSA MANDA "IN TILT" LA TIROIDE (E COME) Fattori nutrizionali, ambientali, ormonali, tossine e stress possono interferire a più livelli sulla tiroide. Non sono ancora tutte note, ma tra le cause associate alle disfunzioni tiroidee si citano oggi l'**eccesso o la carenza di iodio**, interferenze con il **glutine** (proteine del grano) e la **sindrome dell'intestino permeabile**, infezioni da **virus della mononucleosi**, eccesso di **estrogeni endogeno** ma anche **dovuto ai cibi** (soia e derivati in primis) e l'eccessivo **consumo di crucifere** (cavolfiori, broccoli, etc.) che tendono a ridurre l'assorbimento di iodio (se consumate crude), fondamentale per la formazione degli ormoni tiroidei, deputati a controllare la velocità del metabolismo.

Gli ormoni prodotti dalla tiroide regolano infatti l'intero metabolismo e le centrali energetiche (i mitocondri) delle nostre cellule. Quando la tiroide è troppo affaticata tutto il metabolismo cellulare rallenta (si parla in questo caso di ipotiroidismo), quando, al contrario, lavora troppo il metabolismo accelera (ipertiroidismo). Queste differenti condizioni influenzano profondamente l'intero organismo: le funzioni cerebrali risultano più lente oppure possono essere veloci e disordinate. Può esserci un calo della libido e alterazioni del ciclo mestruale; si può accusare fatica cronica e difficoltà ad alzarsi al mattino; la pelle risulta asciutta e i capelli più secchi, così come è possibile riscontrare una caduta parziale delle sopracciglia. Ma non solo. **La tiroide influisce anche sulla temperatura corporea**: se deficitaria si avvertirà più freddo tanto da dormire con i calzini, se invece funziona molto si avvertirà caldo anche in inverno. Nel caso dell'ipertiroidismo si tende a consumare il carburante (gli zuccheri) e poi il grasso molto velocemente senza peraltro aumentare di peso (anzi, tendenzialmente lo si perde). In caso di ipotiroidismo si ha invece la ricerca ossessiva di carboidrati come pasta, pane, pizza, patatine, cracker e succhi di frutta, che si tramutano in stoccaggio di grasso anche nel fegato, a causa del metabolismo rallentato.

UNA SOLUZIONE NEL METODO MISSORI-GELLI Dopo anni di lavoro ed esperienze sul campo, **Serena Missori**, endocrinologa, diabetologa e nutrizionista e **Alessandro Gelli**, ricercatore e innovatore nell'ambito della psicosomatica, nonché esperto di terapie antiaging e antistress, hanno ideato un **Metodo d'azione** specifico per affrontare i problemi della tiroide (ipo e ipertiroidismo, tiroide autoimmune di Hashimoto o Morbo di Graves, noduli e gozzi) e quelli a essa connessi.

Illustrato dettagliatamente, con tanto di piano nutrizionale, tecniche di rilassamento e ricette, nel nuovo manuale "[La dieta della Tiroide](#)" (Edizioni LSWR, 19,90 euro), il cosiddetto **Metodo Missori-Gelli** prevede lo studio della grande connessione esistente tra l'intestino – il cosiddetto "secondo cervello" – il sistema immunitario, il GUT Microbiota, gli alimenti, gli interferenti endocrini e le ghiandole, tra cui appunto la tiroide, che rappresenta uno dei primi bersagli di una connessione difettosa. "*Quando si ammala la tiroide, dovremmo pensare che è solo la punta dell'iceberg*", sottolinea **Serena Missori**, evidenziando l'importanza di agire su più fronti per intervenire efficacemente e ristabilire l'equilibrio.

COME FUNZIONA LA DIETA DELLA TIROIDE Il **Metodo Missori-Gelli** si differenzia dagli altri metodi per la gestione delle malattie della tiroide e dell'intestino perché è strettamente personalizzato sul **Biotipo morfologico** e perché, in base alla problematica tiroidea, fa una distinzione sul piano nutrizionale, integrativo e sulla gestione dello stress. Ciascun **Biotipo** possiede un determinato assetto neuro-ormonale sul quale lasciano un'impronta tangibile lo stile di vita, le abitudini quotidiane, la sedentarietà, l'attività fisica, il lavoro svolto, lo stress, i dispiaceri, le mozioni forti, lo smog, le arrabbiate, ecc. I Biotipi morfologici sono principalmente quattro, sebbene la maggior parte di noi sia un mix di due o più Biotipi: il **Cerebrale**, il **Bilioso**, il **Sanguigno** e il **Linfatico** (sul sito www.ladietadellatiroide.it è possibile scoprire qual è il proprio Biotipo o quello altrui).

Il Metodo Missori-Gelli si basa su **4 settimane di reset ormonale e viscerale**, più un'azione detox e anti stress. Le quattro settimane prevedono infatti: – Un **Piano Nutrizionale** con gli alimenti da prediligere, gli alimenti da evitare, le quantità dei carboidrati in base alla problematica, le porzioni, gli schemi nutrizionali in base al problema tiroideo e al Biotipo morfologico. – Un **Piano Integrativo** che copra le varie problematiche (a base di integratori alimentari) – Un **Piano di eliminazione e gestione** delle tossine – Un **Piano anti-stress**, controllo dell'emozione e qualità del sonno.

BENEFICI DEL PIANO ALIMENTARE, CIBI DA EVITARE E DA PREDILIGERE La **Dieta della Tiroide** secondo il **Metodo Missori-Gelli** prevede il **consumo di alimenti antinfiammatori e nutrienti** di cui il corpo ha bisogno per favorire un ottimale funzionamento tiroideo, intestinale e surrenalico (ovvero: Iodio, Selenio, Zinco, Ferro, vitamine B, A, D, acidi grassi Omega 3, proteine e soprattutto tirosina e aminoacidi). **Si evitano invece gli alimenti infiammatori** e – in caso di tiroide autoimmune – **gli alimenti che peggiorano e causano permeabilità intestinale**. In più, cura l'intestino (disbiosi intestinale, candida intestinale, colite, stipsi, diarrea, ecc.), migliora la disintossicazione, riduce l'esposizione a tossine, interferenti endocrini, metalli pesanti, campi elettromagnetici, cura le infezioni latenti, migliora e struttura la qualità del sonno, aiuta a gestire lo stress acuto e cronico attraverso tecniche di rilassamento rapide, tecniche di respirazione, meditazione rapida, hobby, ecc.

A seconda delle problematiche tiroidee e tiroideo-intestinali riscontrate, la Dieta suggerisce di **evitare alimenti** come ad esempio: – cereali e derivati contenenti glutine – cereali e pseudo-cereali senza glutine ma che possono avere cross-reattività – Solanacee (patate, pomodori, peperoni, melanzane, peperoncino fresco) – Legumi – Semi oleosi e frutta oleosa – Latte e derivati del latte – Uova (parzialmente) – Altri cibi generici come olio di palma, margarina, carni lavorate, zucchero.

Tra gli **alimenti da prediligere** figurano invece: – alcuni tipi di cereali e pseudo-cereali (granaglie) senza glutine come riso, quinoa, grano saraceno, avena, miglio, castagne, Teff. – cereali a basso contenuto di glutine (al termine del programma se le condizioni lo consentono) – tuberi, radici tuberose, altro (patata americana, barbabietola rossa, sedano rapa, ravanelli, topinambur, zucca) – proteine di qualità (uova, maiale, tacchino e pollo bio, cacciagione, agnello, whey, affettati senza nitrati, pesce fresco, in vetro all'olio o al naturale, etc.) – verdure-ortaggi bio, km 0 o da filiera controllata – frutta bio, km 0 o da filiera controllata – grassi sani (avocado, olive, olio evo, ghee, frutta oleosa, semi oleosi, etc.)

COSA FARE PRIMA DELLA DIETA Per seguire il **Metodo Missori-Gelli** è necessario rivolgersi prima al proprio medico ed eseguire una serie di esami e screening specifici che permettano di capire qual è la situazione reale in cui si vive. Si tratta, in generale, di valutare la funzione ipotalamo-ipofisi-tiroide, verificare la presenza di tiroidite autoimmune, effettuare un controllo della dominanza estrogenica, della funzione gastrointestinale-epatica, della struttura tiroideo-intestinale ed epatica, di verificare la presenza dei microelementi indispensabili per la tiroide e di effettuare uno studio del metabolismo lipidico e glicidico in caso di sovrappeso, familiarità per diabete, iperinsulinemia e sindrome dell'ovaio policistico (da valutare insieme al medico). Solo una volta acquisito un quadro complessivo e completo sarà possibile sbloccare il metabolismo. E dimagrire, rilassarsi, godere appieno della vita attraverso un programma di alimentazione e benessere costruito su di sé.



La dieta della tiroide di Serena Missori e Alessandro Gelli – Edizioni LSWR – 19,90 euro

L'articolo [La dieta della tiroide: cos'è e come funziona il Metodo Missori-Gelli](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).