

SALUTE E BENESSERE

a cura di Barbara Pedron

Con il caldo, trascorrere una giornata in piscina può aiutare a rinfrescarsi e a rilassarsi un po'. Però, attenzione: se normalmente questa è un'abitudine gradevole, in qualche caso e in particolari condizioni, entrare in vasca può rivelarsi un'insidia per la nostra tiroide. Questa ghiandola, infatti, lavora grazie allo iodio, un elemento indispensabile per produrre ormoni come la tiroxina (T4) e la triiodotironina (T3) attraverso una serie di passaggi enzimatici molto delicati. Spiega **Franco Cavalot**, endocrinologo presso CeMeDi e Chiros a Torino: «Il cloro utilizzato per disinfettare l'acqua delle piscine appartiene alla stessa famiglia chimica dello iodio e, reagendo con le sostanze organiche contenute nell'acqua, dà origine a composti che possono interferire con i meccanismi di sintesi e azione degli ormoni tiroidei».

Durante una nuotata, piccole quantità di queste molecole possono penetrare nell'organismo attraverso la pelle e le vie respiratorie. «Normalmente non si tratta di esposizioni elevate, ma di un contatto che, in persone predisposte o con una tiroide già fragile, può

rappresentare un elemento aggiuntivo di danno, - prosegue l'esperto. - L'effetto dipende da molte variabili: qualità dell'acqua, frequenza e durata dell'esposizione, sensibilità individuale e stato generale dell'organismo».

Metti un pizzico di sale

Tra i micronutrienti che sostengono l'attività tiroidea, lo iodio occupa un posto centrale. Siccome la normale alimentazione spesso non ne permette un apporto sufficiente, può essere utile integrarlo utilizzando il sale iodato, una scelta semplice ma strategica. Fondamentale è anche il selenio che partecipa alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo e contribuisce alla corretta attivazione degli ormoni tiroidei nei diversi distretti dell'organismo. In estate, quando le abitudini alimentari cambiano, i ritmi si fanno più irregolari e l'esposizione al caldo e al cloro delle piscine può richiedere una maggiore attenzione, garantire un apporto adeguato di questi elementi è un modo per sostenere la fisiologia della tiroide e contribuire al benessere complessivo.

ENDOCRINOLOGIA

IN PISCINA ATTENZIONE ALLA TIROIDE!

Sì, perché il cloro delle vasche può entrare in contatto con l'organismo e, in particolari condizioni, **interferire con i meccanismi con cui la nostra preziosa "ghiandola a farfalla" utilizza lo iodio e regola il metabolismo**

ALTRI FATTORI

La tiroide, inoltre, svolge un controllo metabolico che coinvolge tutti gli organi e richiede una serie di trasformazioni biochimiche successive alla sintesi dei suoi ormoni. «Questi devono essere convertiti e attivati in altri distretti del corpo, - precisa Cavalot, - e tali passaggi dipendono da enzimi particolarmente sensibili a fattori come stress, infezioni, infiammazione o squilibri nutrizionali». Così, quando l'organismo attraversa periodi di affaticamento o carenze, la conversione può spostarsi verso forme inattive dell'ormone con ripercussioni sull'energia e sul benessere. È per questo che l'eventuale impatto dell'acqua clorata non va considerato da solo,

ma nell'insieme delle condizioni che regolano il metabolismo, come alimentazione, qualità del sonno, gestione dello stress e stato infiammatorio generale. «Nella maggior parte delle persone sane, il corpo dispone di sistemi efficienti per neutralizzare e smaltire molte delle sostanze clorate assorbite durante una nuotata, grazie all'intervento combinato di meccanismi di protezione che coinvolgono pelle, apparato respiratorio, fegato, reni e intestino, - continua lo specialista, - il punto non è, quindi, evitare la piscina, ma mantenere un equilibrio complessivo che permetta alla tiroide di operare nelle condizioni migliori grazie a uno stile di vita che ne rispetti la fisiologia».

Paola Rinaldi

Foto: iStock