

Indice

Capitolo 1 – Inquadrriamo la patologia	1
Sempre più farmaci, sempre meno salute	1
Una risposta difensiva non va corretta	3
Ipocaloricità: un errore lungo un secolo	5
Sempre e solo calorie: e la tiroide soffre	6
Rispettare la tiroide con regimi normocalorici	9
Capitolo 2 – La tiroide: che cos'è e che cosa fa	11
Un termostato che esegue ordini.	11
Capire il lavoro della tiroide.	13
Credeenze obsolete e brutte figure	15
Capitolo 3 – Che cosa dicono i “sacri” testi	17
Quanto è diffusa la patologia?	17
Quali sono i sintomi?	18
Una definizione scolastica	19
Un quiz per studenti	20
Se la tiroide, invece, iperlavora?	21
I sintomi dell’ipertiroidismo	22
Capitolo 4 – I lavori scientifici di riferimento	23
Una sperimentazione clinica	23
Corsa agli armamenti	25
La metafora dell’automobile	26
La leptina come stimolante diretto della tiroide	28

Un potente regolatore del metabolismo	29
Il digiuno, anche breve, rallenta la tiroide	32
Non trattare chi non ne ha bisogno	32
Un farmaco potenzialmente pericoloso	34
Un'integrazione intelligente.	34
Sopra i settanta, nulla	35
In sintesi...	36
Capitolo 5 – Un approccio clinico di segnale all'ipotiroidismo . . .	37
Essere corpo, pensare con il corpo.	37
Cibo sano, tiroide sana	38
Tutti subclinici	41
Ricerca le cause: carenza calorica	43
Altre cause: infiammazione ed eccesso sportivo	44
Capitolo 6 – Tiroide e gravidanza.	47
Le dimensioni reali del problema.	47
Occhio agli autoanticorpi	49
No al trattamento indiscriminato.	50
Capitolo 7 – Tiroide, depressione e aspetti psicologici	53
Il legame tra tiroide e surrene	53
Leptina e componente nutrizionale	55
Farmaci o placebo?	58
Capitolo 8 – Quel sospetto "cancro" alla tiroide	61
Cancro tiroideo e sovradiagnosi	61
Interferenti endocrini.	63
Capitolo 9 – Terapie a confronto	67
Le terapie classiche	67
Errori comuni: dosi alternate, tiroide secca, miscele T3-T4	68
Iper-tiroidismo	69
Una terapia integrata per l'ipotiroidismo	71
Una graduale de-prescrizione	84

<i>Capitolo 10 – Una dieta per la tiroide</i>	87
Prima di tutto, abbondare	87
Due settimane per aiutare la tiroide.	88
<i>Capitolo 11 – Casi clinici</i>	95
L'ipotiroidia: il ritratto della lentezza	95
L'ipertiroidia: iperconsumo fisico ed emotivo	97
Alessia e la tiroidite di Hashimoto	100
Una gravidanza nel terrore	104
<i>Capitolo 12 – Sitografia, bibliografia, biografia</i>	107
L'autore.	115