

## Recomendações nutricionais no tratamento da Doença de Hashimoto

Carolina da Silva Santos Ribeiro<sup>1</sup>

Chaline Caren Coghetto<sup>2</sup>

Carolina Boëttge Rosa<sup>3</sup>

**Resumo:** A Doença de Hashimoto é uma disfunção autoimune causada por alterações genéticas e ambientais, que atacam a glândula da tireoide. A Doença de Hashimoto afeta cerca de 2% a 5% da população, sendo mais prevalente no sexo feminino. Seu diagnóstico é feito através de exame sanguíneo (anti-TPO), que indica que a glândula está sendo atacada por anticorpos, diminuindo a produção e liberação dos hormônios tireoidianos, tiroxina (T4) e triiodotiroxina (T3). Essa patologia se origina de múltiplos fatores e seu diagnóstico rápido, pode prevenir o aparecimento de outras doenças autoimunes e auxiliar na qualidade de vida do paciente. O tratamento farmacológico consiste em administrar diariamente o hormônio sintético levotiroxina, em jejum. Os sinais e sintomas mais comuns são: resistência dos tecidos ao T3, ganho de massa corporal, pele seca, queda de cabelos, cansaço/fadiga e constipação intestinal. O objetivo deste trabalho foi analisar quais são as recomendações nutricionais para o tratamento da Doença de Hashimoto. Para tanto, realizou-se uma busca por artigos originais e revisões sistemáticas, em bases de dados como Medline/Pubmed e Lilacs via Biblioteca Virtual de Saúde, utilizando os termos indexados das bases sobre “Nutrição” e “Doença de Hashimoto”. Os artigos encontrados referem que, como tratamento nutricional, deve-se orientar a suplementação de micronutrientes deficientes, individualmente, além de uma dieta anti-inflamatória e do diagnóstico de possíveis sensibilidades alimentares. Os estudos relatam também que uma barreira intestinal comprometida, o aumento da permeabilidade intestinal, ou reação dos antígenos de forma cruzada com os tecidos extra intestinais, podem favorecer a evolução da Doença. A composição da microbiota intestinal parece afetar a disponibilidade de micronutrientes essenciais para a tireoide, como: iodo, ferro, cobre, selênio, zinco e vitamina D. E a administração de suplementos alimentares do tipo probióticos demonstraram resultados benéficos nos hormônios tireoidianos e no sistema imunológico. Sendo assim, as recomendações nutricionais para a Doença de Hashimoto baseiam-se na recuperação de deficiências de micronutrientes e na melhora da microbiota intestinal, a fim de evitar complicações e proporcionar qualidade de vida ao paciente.

**Palavras-chave:** Doença de Hashimoto; Terapia Nutricional; Nutrição.

<sup>1</sup> Estudante do Curso de Nutrição do Centro Universitário Cesuca. E-mail: carolsilvasantoss@gmail.com

<sup>2</sup> Coordenadora e docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Cesuca. Doutora em Ciência e Tecnologia de Alimentos. chaline.coghetto@cesuca.edu.br

<sup>3</sup> Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Cesuca. Doutora em Gerontologia Biomédica. E-mail: carolina.rosa@cesuca.edu.br