



Lunedì 25
MAGGIO 2026

13.30-15.00

Integrazione nutrizionale e benessere della tiroide

MASTERCLASS DI AGGIORNAMENTO PROFESSIONALE

Gli **ormoni tiroidei** svolgono un ruolo fondamentale nella **regolazione del metabolismo del nostro corpo**.

L'ormone tireostimolante e l'ormone tireoregolatore controllano i **livelli di T3 e T4**. Livelli elevati di **TSH** indicano ipotiroidismo, mentre livelli ridotti di TSH indicano ipertiroidismo. Iodio, selenio, ferro, vitamina D, vitamina B12 e altri nutrienti sono essenziali per la formazione degli ormoni tiroidei.

La **funzionalità tiroidea è strettamente correlata alla nutrizione** attraverso l'**asse dieta-intestino-tiroide**. Micronutrienti come iodio, selenio, ferro, zinco, rame, magnesio, vitamina A e vitamina B12 influenzano la sintesi e la regolazione degli ormoni tiroidei e le modifiche alla dieta possono alterare il microbiota intestinale, portando non solo a disbiosi e carenza di micronutrienti, ma anche a cambiamenti nella funzionalità tiroidea attraverso la regolazione immunologica, l'assorbimento dei nutrienti e i cambiamenti epigenetici.

L'utilizzo di integratori nutrizionali adeguati e di un approccio alimentare mirato può contribuire a migliorare segni e sintomi delle problematiche tiroidee.



Data di svolgimento: lunedì 25 maggio



Durata: 1,5 ore



Orario: 13.30-15.00



Docente: Dott. Anna Zuppini

Lunedì 20 Ottobre 2025
Nutraceutica nello sport: suggerimenti pratici d'integrazione per lo sportivo amatoriale

Lunedì 17 Novembre 2025
Ritmi biologici e benessere della persona: il ruolo di alimentazione e integrazione nutrizionale

Lunedì 15 Dicembre 2025
Effetti pleiotropici della vitamina D: non solo benessere delle ossa

Lunedì 26 Gennaio 2026
Micoterapia applicata

Lunedì 23 Febbraio 2026
Gli assi funzionali intestino-organi: disbiosi intestinale e ruolo dell'integrazione nutrizionale

Lunedì 23 Marzo 2026
Approcci pratici di alimentazione e integrazione nutrizionale per la gestione di infiammazione e dolore cronico

Lunedì 27 Aprile 2026
Strategie pratiche per il riequilibrio del peso corporeo. Termogenici, adattogeni e drenanti sono sempre soluzioni efficaci?

Lunedì 25 Maggio 2026
Integrazione nutrizionale e benessere della tiroide

