



## **REGULADORES NUTRICIONAIS NO CONTROLE DA AUTOIMUNDADE NA TIREOIDITE DE HASHIMOTO**

ERIVANIA MARIA TIMÓTEO DA CRUZ; BRENDON HENRIQUE DA ROCHA; FELIPE  
RODRIGUES DE ALMEIDA

**Introdução:** Tireoidite de Hashimoto é uma doença inflamatória crônica da tireóide, em que o sistema imunológico ataca e destrói a glândula da tireóide prejudicando a produção dos hormônios triiodotironina (T3) e tiroxina (T4), além de estimular o aumento dos níveis do hormônio estimulante (TSH). Pessoas com outras doenças autoimunes (DAIs) ou com histórico familiar tendem a ter um prognóstico desfavorável. Sabe-se ainda, que fatores ambientais, carências nutricionais, obesidade, disbiose, são gatilhos importantes que precisam de cuidados para evitar o aumento da autoimunidade. **Objetivo:** Evidenciar a importância de nutrientes e alimentos reguladores do sistema imunológico para o tratamento dietoterápico de indivíduos diagnosticados com Tireoidite de Hashimoto. **Metodologia:** Foram realizadas buscas de artigos científicos sobre o tema nas bases de dados US National Institute of Health (PubMed) e BVS/BIREME, utilizando os descritores DeCS/MeSH: Tireoidite de Hashimoto; Dieta; Nutrição, com cruzamentos dos referidos descritores entre si utilizando os operadores Booleanos “AND” e “OR”. Foram incluídos artigos publicados entre 2019 e 2022, nos idiomas português, espanhol e inglês e que possuíssem acesso aberto e texto completo. **Resultados:** A carência nutricional de elementos, tais como iodo, ferro, magnésio, selênio, zinco, estão diretamente relacionados com a produção inadequada dos hormônios tireoidianos. O magnésio, por exemplo, é um dos nutrientes com maior índice de deficiência no mundo, possui atividade anti-inflamatória, que está associada à redução dos níveis do anticorpo tireoglobulina (Anti-Tg). Dessa forma, a forte deficiência de magnésio pode aumentar o risco de agravamento da Tireoidite de Hashimoto, em pacientes já diagnosticados com a mesma. Os sintomas poderão ser intensificados por distúrbios do sistema imunológico. É importante controlar a obesidade e o estresse oxidativo, induzidos pelo tecido adiposo, e cuidar dos gatilhos que agravam as doenças autoimunes, especialmente aqueles causados pela disbiose, pois são comumente observados em pacientes com Tireoidite de Hashimoto. **Conclusão:** Conclui-se que as principais intervenções dietéticas para redução dos sintomas e modulação da doença incluem a correção do magnésio, selênio, zinco, ferro, corroborando assim com a melhora da saúde da microbiota intestinal e da manutenção do peso saudável através de um padrão de alimentação e hábitos salutar para atingir tal condição.

**Palavras-chave:** Tireoidite de hashimoto, Dieta, Nutrição.