

HIPOTIREOIDISMO – 3 FATORES ESSENCIAIS PARA UMA VIDA SAUDÁVEL

Quando uma pessoa é avisada pelo médico que ela sofre de Hipotireoidismo e começa a entender os malefícios que essa doença causa, as primeiras coisas que ela imagina é: Como é que eu vou conseguir emagrecer com esses problemas hormonais? O médico me disse que meu corpo trabalha mais lentamente e tenho tendência a engordar mais facilmente, como evitar isso? É normal pensar dessa maneira, mas saiba que não precisa ser assim e muito menos depender de cortes e mais cortes na sua alimentação para evitar o acúmulo de gordura e eliminar uns quilinhos.

Hoje em dia existem inúmeros remédios que prometem o emagrecimento e o tratamento da tireoide em uma única capsula diária, sendo este a solução de todos os problemas que possam existir por causa desse problema de saúde, mas temos o receio de acreditar nessas maravilhas farmacêuticas e com RAZÃO.

A tendência é que seu corpo acabe se acostumando com o remédio, acabe perdendo o seu efeito e você continuará com os hormônios desregulados e engordando novamente, por isso é necessário a junção de três fatores PRIMORDIAIS para a manutenção da saúde de quem possui HIPOTIREOIDISMO:

TRATAMENTO ADEQUADO:

Esse é o fator principal para a manutenção de sua doença, pois é o tratamento que irá regular os hormônios produzidos pela tireoide e fará com que você possa recuperar a taxa de metabolismo ideal para a queima de gordura natural, aumento na qualidade de vida e até melhora no intelecto (memória, aprendizado e a preguiça).

Normalmente o tratamento é feito por compostos sintéticos de hormônio tetraiodotironina (T4), popularmente conhecido nas farmácias por levotiroxina e seu consumo varia de acordo com nível de TSH produzido atualmente pela glândula. É recomendado tomar esse remédio em jejum e até 30 minutos antes do café da manhã e até 1 hora antes de tomar outros remédios que também tenham que ser tomados em jejum.

Um dos efeitos colaterais do remédio em alguns pacientes e também se for feita a dosagem errada é o AUMENTO DO APETITE, o que nos faz entrar no próximo fator:

CONTROLE ALIMENTAR:

Juntamente com o tratamento, o controle alimentar é de suma importância na vida de quem tem HIPOTIREOIDISMO, pois é com esse controle que iremos determinar se vamos engordar, emagrecer ou manter o peso atual. É recomendado por inúmeros médicos o corte de alimentos que têm carboidratos, grãos em geral e o néctar dos Deuses: Café.

Porém existe hoje no mercado controles alimentares que ajudam a consumir esses tipos de alimentos de forma equilibrada juntamente com um acompanhamento diário de nutrientes que estimulam a tireoide a trabalhar, sendo possível comer TUDO que se quer (de forma controlada) e ser feliz.

A um tempo atrás eu realizei um estudo sobre controles alimentares para pessoas que possuem problemas de HIPOTIREOIDISMO e me entristeceu ver que não existe muitos métodos úteis no mercado para atender pessoas igual a nós. Por falta de produtos e métodos sobre isso eu resolvi desenvolver algo que pudesse ajudar a todos com o mesmo problema que o meu, com base em um controle antigo para pacientes que se preparavam para fazer cirurgias bariátricas, a emagrecer até 8 quilos comendo BASTANTE, o método EDH 7. Mas vamos deixar isso para outra hora não é mesmo?

EXERCÍCIOS FÍSICOS

Não podemos esquecer da grande solução clichê (porém verdadeiro) de todos os problemas de saúde existentes, o Exercício.

Se formos parar para pensar, do que adianta fazer o tratamento hormonal e ter uma alimentação saudável se não estamos estimulando nosso corpo a trabalhar para distribuir esse hormônio e nem para melhorar ainda mais nossa saúde?

No mundo em que vivemos atualmente é muito comum escutar das pessoas que elas não têm tempo para exercícios ou que acordam muito cedo e vão dormir muito tarde por causa do trabalho, faculdade ou cursinho, mesmo que sobre 30 minutos esses serão aproveitados para descansar.

Porém não precisa pensar dessa forma, por mais que possa ser verdade, pois é possível praticar apenas de 10 a 15 minutos por dia de exercícios, em um período de 2 a 3 meses para que seja possível sentir a diferença no seu organismo e aumente sua vontade de querer fazer mais e mais exercícios. Existem estudos que comprovam que pessoas ativas fisicamente cansam menos, se estressam menos e precisam dormir menos tempo que pessoas sedentárias e estressadas para conseguir o descanso absoluto. Tente e veja a diferença.

Esses três fatores mencionados acima são importantes para que você possa ter uma vida saudável, até porque é naturalmente recomendado até para quem não tem nenhum problema de saúde (set tirarmos o tratamento adequado). Em uma sociedade que está cada vez mais obesa, doente e sem vontade de praticar atividades físicas é importante que nós, por obrigação da doença, sejamos o exemplo para essas pessoas começarem a se mover para que em um futuro próximo não façam isso por obrigação e tenham problemas permanentes na saúde. É importante frisar que a alimentação é algo que se deve levar para a sério e não deve ser burlada. Em um próximo artigo conto mais sobre o método EDH 7.