



ASSOCIAZIONE MEDICI ENDOCRINOLOGI
www.associazionemediciendocrinologi.it



Associazione Regione Lazio degli Ammalati
di Tumore della Tiroide ed Associati - Onlus

TERAPIA ABLATIVA RADIOMETABOLICA E DIETA A BASSO CONTENUTO DI IODIO

Cara Amica/o,

ti hanno diagnosticato un tumore alla tiroide e ti hanno consigliato dopo l'intervento chirurgico di sottoporsi ad una terapia radioablattiva del residuo tiroideo.

Per fare questo ti hanno suggerito una dieta a basso contenuto di iodio per 2-3 settimane.

Di seguito troverai alcune spiegazioni sulla terapia radiometabolica e alcuni suggerimenti per seguire la dieta.

Gli Specialisti e le Infermiere, che operano in modo integrato nei vari Centri per la diagnosi e la cura delle malattie della tiroide, sono a tua disposizione per rispondere ai quesiti ed ai dubbi che non avranno trovato un'adeguata risposta in questa lettura.

I Soci dell'ATTA saranno inoltre sempre disposti a scambiare con te le esperienze da loro vissute nella gestione della loro malattia.

TERAPIA RADIO METABOLICA

I pazienti affetti da carcinoma papillare o carcinoma follicolare tiroideo devono spesso, dopo l'intervento chirurgico di tiroidectomia totale, essere sottoposti ad una dose di iodio radioattivo con l'intento di distruggere eventuali cellule tiroidee rimaste nell'organismo (terapia radioablativa o terapia radiometabolica).

Le cellule tiroidee sono molto avidi di iodio e dunque accumulano il radioiodio che ne provoca la necrosi: la terapia serve dunque a bruciare il tessuto tiroideo residuo e gli eventuali microfocolai tumorali rimasti. Dopo la terapia il dosaggio della tireoglobulina (marker della presenza di cellule tiroidee nel corpo) diventerà un strumento prezioso per monitorare nel tempo la malattia e le eventuali, anche se rare, recidive.

PRIMA DEL TRATTAMENTO CON RADIOIODIO

Per eseguire questo trattamento è necessario sospendere il trattamento con ormone tiroideo sostitutivo (L-T4) all'incirca 40 giorni prima del trattamento e sostituirlo con un altro ormone tiroideo che rimane meno a lungo in circolo (L-T3 o Ti-Tre). Dovrai continuare a prendere tutte le altre medicine che prendi abitualmente. La dose di L-T3 verrà leggermente ridotta se hai problemi cardiaci o psichiatrici ed è opportuno che ne parli con il tuo Medico Curante o Endocrinologo di riferimento. All'incirca 15 giorni prima del trattamento con radioiodio si sospende la terapia con L-T3. Nella seconda settimana

potrai avere i sintomi dell'ipotiroidismo e cioè stanchezza, fastidio muscolare, sonnolenza, freddo, pelle secca, stipsi, lieve apatia e depressione. Questi sintomi sono fastidiosi ma transitori: passeranno poco tempo dopo il trattamento radiometabolico, quando inizierai nuovamente il trattamento ormonale sostitutivo con L-T4.

RICOVERO IN REPARTO DI MEDICINA NUCLEARE

Per eseguire il trattamento la legislazione Europea richiede il ricovero in un reparto di Medicina Nucleare perché, nei primi giorni dopo la dose di radioiodio, il tuo corpo eliminerà, attraverso le urine, le feci, la saliva e la sudorazione una gran parte della dose che ti sarà stata somministrata e che non sarà stata trattenuta dalle cellule tiroidee residue.

Dovrai portare tutta la documentazione medica che riguarda sia la patologia tiroidea recente sia il tuo stato di salute generale. Prima del trattamento verranno controllati l'emocromo, la funzionalità epatica e renale, il TSH, gli ormoni tiroidei e, nelle donne in età fertile, la beta-HCG per escludere eventuali gravidanze. La determinazione della ioduria (la quantità di iodio nelle urine) permette di verificare che hai seguito le indicazioni della dieta povera di iodio. In alcuni casi si effettua anche un'ecografia del collo (se non fatta recentemente).

Dopo la somministrazione della dose di radioiodio, sarai ricoverato in "regime protetto" per evitare il contatto con persone non trattate e per permettere lo smaltimento differenziato delle acque nere. La durata

del ricovero è breve (2-4 giorni) e dipende dalla dose che ti è stata somministrata e dal controllo dosimetrico alla dimissione che permette di verificare che hai eliminato la maggior parte dello iodio non captato dal residuo tiroideo. Durante il ricovero potrai parlare con le persone che ti vengono a trovare attraverso un videocitofono. Porta molte riviste da leggere per passare il tempo. Il personale addetto entrerà nella tua stanza per breve tempo mantenendo una certa distanza. Per favorire l'eliminazione dello iodio si può ricorrere all'uso di diuretici, lassativi e di caramelle al limone che aumentano la salivazione. All'uscita ti chiederanno di buttare gli indumenti portati in quei giorni.

Dopo pochi giorni verrai sottoposto alla scintigrafia total-body e cioè di tutto il corpo per controllare le sedi di captazione dello iodio e dunque valutare l'estensione del tessuto residuo e della malattia. Immediatamente dopo potrai ricominciare la terapia sostitutiva con L-T₄.

EFFETTI COLLATERALI DEL RADIOIODIO

Gli effetti indesiderati dello iodio sono rari, lievi e transitori e dipendono dalla dose somministrata e dall'entità del residuo cervicale. I più frequenti sono:

- Mal di gola e raucedine: le ghiandole salivari possono essere irritate e può essere necessario l'uso di antinfiammatori o raramente di cortisone.
- Vomito: bisogna chiamare il personale infermieristico e lasciare che il personale addetto si occupi della pulizia.

- Mal di testa: si può prendere un antidolorifico.
- Diarrea o stipsi: l'alvo deve essere regolare (almeno un'evacuazione al giorno) altrimenti è opportuno prendere un lassativo. La diarrea è abitualmente di lieve entità ma in caso contrario parlare con i medici.
- Stanchezza: è bene riposare. In caso di insonnia puoi chiedere ai medici un aiuto farmacologico.

L'allergia al radioiodio è rarissima e si presenta con difficoltà respiratorie, brividi, febbre, prurito e rash cutaneo.

RIENTRO A CASA

Durante il ricovero avrai eliminato la maggior parte dello iodio radioattivo ma è opportuno continuare a seguire piccole precauzioni per i successivi 15 giorni:

- Riduci il contatto stretto con le persone (cioè a meno di 50 cm per meno di un'ora al giorno) per i primi 5 giorni e con donne in gravidanza o con bambini piccoli per 8 giorni.
- Non stare in una macchina vicino a qualcuno per più di un'ora.
- Dormi in una stanza separata e lava le tue lenzuola, i tuoi asciugamani ed i tuoi indumenti intimi separatamente per una settimana.
- Lava bene le mani con molto sapone e molta acqua dopo essere andato in bagno.
- Risciacqua bene lavandini, bidet e vasca da bagno dopo averli usati.
- Usa posate separate e lavale separatamente per una settimana.

- Tira l'acqua del gabinetto 2-3 volte dopo l'uso per 15 giorni.
- Gli uomini non devono urinare in piedi per evitare gli schizzi.
- Chiedi al tuo medico per quanto tempo dovrai evitare una gravidanza (almeno 6-8 mesi) e per gli uomini è bene evitare rapporti possibilmente fertili per almeno 3-6 mesi.
- Sospendi l'allattamento se è in corso.

DIETA A BASSO CONTENUTO DI IODIO

Prima di una scintigrafia o di un trattamento radioablativo ti sarà consigliato di fare una dieta a basso contenuto di iodio allo scopo di rendere le eventuali cellule tiroidee residue avidi di iodio.

La dieta deve essere seguita per breve tempo, circa due-tre settimane, e continuata durante il trattamento. Tuttavia il periodo può variare e sarà cura del medico nucleare precisare questi tempi.

Non devi fare una dieta "senza iodio" ma "a basso contenuto di iodio". Una dieta a basso contenuto riduce il consumo a 50 mcg al dì o meno.

IN QUALI ALIMENTI E PRODOTTI SI TROVA LO IODIO?

Lo iodio è molto diffuso: si trova in molti alimenti, in diversi farmaci ed in molti prodotti.

Ti diamo qui di seguito qualche consiglio pratico per evitare di assumere una quantità di iodio che potrebbe interferire

con la tua scintigrafia/terapia radioablativa. Alla fine troverai 3 elenchi pratici da consultare.

Il sale da tavola (cloruro di sodio) contiene spesso iodio (questo è sempre riportato sulla confezione). Comunque è bene precisare che lo iodio non è sodio e che la dieta con poco iodio non è una dieta con poco sodio. Infatti il cloruro di sodio va bene, purché non sia sale marino, e non sia aggiunto di iodio. Sono da evitare tutti i prodotti e gli ingredienti di origine marina perché sono ricchi di iodio.

Evita qualunque cibo già preparato e salato (l'industria alimentare usa spesso sale contenente iodio). Ricordati, per esempio, che la margarina contiene latte e spesso anche sale.

Compra del pane non salato oppure controlla che il tuo fornaio usi il sale senza iodio.

Sostitutivi del latte non sono permessi perché sono a base di soia o di riso contenente sale.

Per ricette che richiedono nocciole, ricordati di usare sempre quelle non salate.

Prepara il pangrattato in casa con il frullatore ed eventualmente aromatizzalo con prezzemolo, origano, farina d'aglio.

Invece delle uova intere usa solo l'albume, raddoppiandone il numero o aggiungendo acqua.

Per condire l'insalata, invece delle salse già pronte usa olio, aceto ed erbe aromatiche.

Ricorri a qualche spuntino (succo di frutta, pane tostato con miele, banana) piuttosto che saltare un pasto od arrivare così affamato da ricorrere a cibi vietati.

Leggi attentamente la lista degli ingredienti sulle etichette dei farmaci e creme che usi. Se necessario consulta il tuo medi-

co e portagli le etichette di tutti i prodotti dei quali non sei sicuro.

Gli integratori vitaminico/minerali spesso contengono iodio e pertanto controlla sempre le etichette.

Lo iodio entra nel corpo anche per altre vie oltre che il cibo: spesso è contenuto nei mezzi di contrasto usati per TAC, Risonanze. Se non ti ricordi se e quando

ti sei sottoposto a qualche indagine, consulta il tuo medico.

Ricordati che lo iodio è usato come disinfettante (per es. Betadine). Evita saponi e shampoo contenenti disinfettanti e iodio.

Il colorante rosso è ricco di iodio (eritrosina). Controlla che non ci sia questo colorante nei cibi e nei farmaci che usi.

TABELLE RIASSUNTIVE PER LA DIETA A BASSO CONTENUTO DI IODIO

Allegato 4.

a. Tempi di sospensione consigliati di alcuni farmaci e prodotti prima della terapia con ^{131}I (modificato da linee guida SNM).

Farmaco o prodotto	Tempo di sospensione consigliato
Multivitaminici (contenenti iodio)	7 giorni
Espettoranti, soluzioni di Lugol, prodotti a base di alghe marine, prodotti per dimagrire contenenti iodio, disinfettanti, lavande vaginali, dentifrici iodati, tinture per capelli, cerme anti-cellulite a base di iodio o prodotti iodati	2-3 settimane, in base al contenuto di iodio
Tintura di iodio	2-3 settimane
Mezzi di contrasto radiografici idrosolubili	3-4 settimane (in caso di funzionalità renale normale)
Mezzi di contrasto radiografici liposolubili (oggi usati raramente)	Alcuni mesi
Amiodarone	3-6 mesi o più

b. Cibi ad elevato contenuto di iodio (da evitare):

1. Sale iodato, sale marino (può essere utilizzato sale non iodato)
2. Latticini (latte, formaggio, panna, yogurt, burro, gelato)
3. Uova
4. Pesce, crostacei, molluschi, alghe
5. Cibi contenenti i seguenti additivi: carragen, agar-agar, algin
6. Cibi insaccati o salati
7. Pane contenente conservanti iodati
8. Alimenti e farmaci contenenti coloranti rossi (E127: eritrosina)
9. Cioccolato (per il contenuto del latte)
10. Prodotti a base di soia
11. Evitare ristoranti (per la difficoltà di stabilire se viene utilizzato sale iodato), in particolare quelli etnici

c. Gruppi di alimenti

Gruppi di alimenti	Da evitare	Consentiti
Bevande	Tutti i prodotti a base di latte, bevande con frutti "rossi", punch	Caffè, tè, bevande gassate, limonata, acqua
Pane cereali	Pane industriale, biscotti, prodotti da forno contenenti conservanti iodati, crackers	Pane fatto in casa, farina, farina d'avena, pasta, orzo
Latticini	Tutti	Nessuno
Dolci e dessert	Dolci industriali	Dolci fatti in casa con prodotti consentiti (zucchero, marmellata)
Uova		Consentite se usate per cucinare in piccole quantità
Grassi	Burro	Olio, margarina
Frutta - succhi di Frutta	Frutta o succhi in lattina con coloranti rossi	Tutta la frutta fresca e i succhi senza coloranti rossi
Carni	Pesce, molluschi, crostacei Carni affumicate ed insaccate Wurstel	Manzo, vitello, maiale, pollo, tacchino, agnello
Verdure	Verdure in scatola o surgelate con aggiunta di sale, patate con la buccia, patate fritte, purè istantaneo, legumi, soia	Tutte le verdure fresche e quelle non elencate nelle verdure da evitare
Varie	Snack foods commerciali, inclusi salatini, noccioline, patatine	Erbe, spezie, pepe, aceto, ketchup

Per ulteriori informazioni consultare sul web

ATTA Lazio
www.atta-lazio.it

AME
www.associazionemediciendocrinologi.it

AIMAC
www.aimac.it/informazioni/dst/visualizza.php?id_articolo=5655

Medline (information for patients)
www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/001213.htm

The Hormone Foundation
www.hormone.org/learn/thyroid.html

American Thyroid Association
www.thyroid.org

British Thyroid Association
www.british-thyroid-association.org

Thyroid Cancer Survivors Association
www.thyca.org

Dipartimento Malattie Endocrine, Metaboliche e Digestive	Cattedra di Endocrinologia Università La Sapienza, II Facoltà
<i>Direttore</i>	<i>Direttore</i>
Enrico Papini	Vincenzo Toscano
Ospedale Regina Apostolorum, Albano	Policlinico Sant'Andrea, Roma

ATTA-Lazio
Associazione Regione Lazio degli
Ammalati di Tumore della Tiroide ed Associati - Onlus
info@atta-lazio.it

Come aiutarci

Il versamento si può effettuare attraverso bonifico bancario:
c/c n. 0521634 Banca Popolare del Lazio - Ag. n. 002 Artena
Via E. Fermi 10 - 00031 Artena (Roma) Abi 05104 - Cab 38920

ATTA-Lazio risponde ai requisiti per accedere al 5 per mille,
qui sotto i dati per le donazioni. Grazie!

ATTA-Lazio - Associazione Regione Lazio degli Ammalati di Tumore
della Tiroide ed Associati - Onlus
Via S. Francesco 50 - Albano Laziale 00041 - C.F. 09282361006
numero assistenziale e informativo 333 5903164

Stampa
Cierre Grafica
Verona
www.cierrenet.it

Indice

Terapia radio metabolica

Prima del trattamento con radioiodio

Ricovero in reparto di medicina nucleare

Effetti collaterali del radioiodio

Rientro a casa

Dieta a basso contenuto di iodio

In quali alimenti e prodotti si trova lo iodio?

Tabelle riassuntive per la dieta a basso contenuto di iodio