



# La Tiroides y el Peso

## LA TIROIDES Y EL PESO

### QUE ES LA GLÁNDULA TIROIDES?

La glándula tiroides tiene forma de mariposa y normalmente se localiza en la parte de adelante del cuello, su trabajo es formar las hormonas tiroideas, volcarlas al torrente sanguíneo y entregarla a todos los tejidos del cuerpo.

Las hormonas tiroideas ayudan al cuerpo a utilizar energía, mantener la temperatura corporal y a que el cerebro, el corazón, los músculos y otros órganos funcionen normalmente.

## TIROIDES, METABOLISMO BASAL Y PESO

### CUÁL ES LA RELACIÓN ENTRE LA TIROIDES Y EL PESO?

Se sabe desde hace mucho tiempo que existe una relación compleja entre la enfermedad de la tiroides, el peso corporal y el metabolismo. Las hormonas tiroideas regulan el metabolismo, tanto en los animales como en los humanos. El metabolismo se determina midiendo la cantidad de oxígeno utilizada por el cuerpo en un periodo de tiempo determinado. Si esta medición se hace en reposo, se conoce como metabolismo basal (MB). De hecho, la medición del MB fue una de las primeras pruebas utilizadas para evaluar el estado tiroideo de los pacientes. Aquellos pacientes cuyas glándula tiroides no funcionaban apropiadamente tenían un MB bajo, y aquellos con glándulas que funcionaban en exceso tenían MB alto. Estudios posteriores asociaron estas observaciones con la medición de los niveles de hormonas tiroideas y demostraron que los niveles bajos de hormonas tiroideas estaban asociados con MB bajo y que niveles elevados de hormonas tiroideas estaban asociados con MB alto. Hoy en día la mayoría de los médicos ya no utiliza el MB debido a la complejidad de esta prueba y porque el MB está sujeto a muchas otras influencias además del estado de la tiroides.

### CUÁL ES LA RELACIÓN ENTRE MB Y EL PESO?

Las diferencias en el MB están asociadas con cambios en el balance energético. El balance energético refleja la diferencia entre la cantidad de calorías consumidas y la cantidad de calorías utilizadas por el organismo. Si se induce un MB alto administrando drogas como las anfetaminas, los animales generalmente tendrán un

balance energía negativo que resultará en pérdida de peso. Basado en dichos estudios, muchas personas han llegado a la conclusión que los cambios en los niveles de hormona tiroidea que conducen a cambios en el MB, también resultarían en cambios en el balance energético y otros cambios similares en el peso corporal. Sin embargo, el MB no explica la historia completa sobre la relación entre el peso y la tiroides. Por ejemplo, cuando se reduce el MB en animales de diversas maneras (por ejemplo, reduciendo la temperatura corporal), estos animales con frecuencia no muestran el aumento de peso que se esperaba. De modo que la relación entre el MB, el balance energético, y el peso es muy compleja. Existen muchas otras hormonas (además de las hormonas tiroideas), proteínas y otros compuestos químicos que son muy importantes en el control del gasto de energía, el consumo de alimentos, y el peso corporal. Debido a que todas estas sustancias interactúan tanto a nivel del cerebro el cual regula el gasto de energía, como en los tejidos del cuerpo que controlan el gasto y el consumo de energía, no es posible predecir el efecto que tendrá la alteración de uno de estos factores (como la hormona tiroidea) en el peso corporal. En consecuencia, en estos momentos, somos incapaces de predecir el efecto que el cambio del estado tiroideo puede tener en el peso corporal de una persona.

## HIPERTIROIDISMO

### ¿QUÉ RELACIÓN EXISTE ENTRE EL HIPERTIROIDISMO Y EL PESO?

Como el MB en pacientes con hipertiroidismo está elevado (véase el folleto de *Hipertiroidismo*), muchos pacientes con una tiroides hiperactiva van a manifestar pérdida de peso. Más aún, la probabilidad de que ocurra pérdida de peso se relaciona con la severidad del hipertiroidismo. De este modo, si la hiperactividad de la tiroides es extremadamente alta, el MB del individuo aumenta, lo cual se traduce en un aumento de los requerimientos calóricos para mantener ese peso. Si la persona no aumenta el consumo de calorías para igualar el exceso de las calorías utilizadas, entonces sobreviene la pérdida de peso. Como se indicó anteriormente, los factores que controlan nuestro apetito, metabolismo, y actividad, son muy complejos y la hormona tiroidea es solo uno de los factores en este complejo sistema. Sin embargo, en general, cuanto más severo sea el hipertiroidismo, mayor será la pérdida de peso.

# La Tiroides y el Peso

observada. La pérdida de peso también se puede ver en otras condiciones en las cuales las hormonas tiroideas están elevadas, como por ejemplo en la fase tóxica de la tiroiditis (véase el folleto de *Tiroiditis*) y cuando una persona está tomando dosis muy altas de hormonas tiroideas. Como el hipertiroidismo también resulta en aumento del apetito, es posible que algunos pacientes no pierdan peso, y de hecho otros incluso podrán aumentar de peso dependiendo de cuanto aumenten su consumo de calorías.

## ¿POR QUÉ SE AUMENTA DE PESO CUANDO SE TRATA EL HIPERTIROIDISMO?

Debido a que el hipertiroidismo es un estado anormal, podemos predecir que cualquier pérdida de peso causada por el estado anormal no se mantendrá cuando este estado anormal sea corregido. Esto es, en efecto, lo que se suele observar. En promedio, cualquier peso que se perdió durante el estado hipertiroideo se vuelve a recuperar una vez que se trata el hipertiroidismo. Una consecuencia de esta observación es que el uso de hormonas tiroideas para el tratamiento de la obesidad no es muy útil. Una vez que se suspende el tratamiento con hormona tiroidea, cualquier peso que se haya perdido durante el tratamiento, se volverá a recuperar.

## HIPOTIROIDISMO Y HORMONA TIROIDEA

### ¿CUÁL ES LA RELACIÓN ENTRE HIPOTIROIDISMO Y EL AUMENTO DE PESO?

Debido a que el MB está disminuido en el paciente con hipotiroidismo (véase folleto de *Hipotiroidismo*), una tiroides hipoactiva generalmente se asocia con cierto aumento de peso. El aumento de peso es generalmente mayor en aquellas personas con hipotiroidismo más severo. Sin embargo, la disminución del MB debida al hipotiroidismo es generalmente mucho menos dramática que el aumento marcado que se ve en el hipertiroidismo, lo que conduce a alteraciones más modestas en el peso en el caso del hipotiroidismo. La causa del aumento de peso en individuos con hipotiroidismo es también compleja, y no siempre está asociada con aumento de exceso de grasa. La mayoría del aumento de peso que ocurre en el hipotiroidismo es debido a acumulación excesiva de sal y agua. Raramente, el hipotiroidismo resulta en aumento masivo de peso. En general, entre 5 a 10 libras de peso se pueden atribuir a la tiroides, dependiendo de la severidad del hipotiroidismo. Finalmente, si el aumento de peso es el único síntoma de hipotiroidismo que está presente, es menos probable que el aumento de peso sea debido únicamente a problemas de la tiroides.

### ¿CUÁNTO PESO PODRÍA PERDER UNA VEZ QUE SE TRATE MI HIPOTIROIDISMO?

Como buena parte del aumento de peso en el hipotiroidismo es debido retención de sal y agua, cuando se trata del hipotiroidismo uno puede esperar una pequeña pérdida de peso (usualmente menos del 10% del peso corporal). Al igual que con el tratamiento del hipertiroidismo, el tratamiento del hipotiroidismo con hormona tiroidea debería resultar en un retorno del peso a lo que este era antes de que se desarrollara el hipotiroidismo. Sin embargo, debido a que el hipotiroidismo generalmente se desarrolla lentamente sobre un periodo de tiempo largo, es bastante común encontrar que no hay una pérdida de peso significativa con el tratamiento exitoso del hipotiroidismo. De nuevo, si todos los otros síntomas del hipotiroidismo con la excepción del aumento de peso se han resuelto con el tratamiento con hormona tiroidea, es menos probable que el aumento de peso sea únicamente debido al hipotiroidismo. Una vez que se ha tratado el hipotiroidismo y los niveles de hormona tiroidea se han normalizado, la capacidad de ganar o perder peso será igual a la de aquellos individuos sin problemas de tiroides.

### ¿SE PUEDE USAR HORMONA TIROIDEA CON EL FIN DE AYUDARME A PERDER PESO?

Las hormonas tiroideas han sido utilizadas en el pasado como herramientas para ayudar a perder peso. Muchos estudios han demostrado que el tratamiento con dosis excesivas de hormonas tiroideas puede ayudar a producir más pérdida de peso que la que se lograría solamente con la dieta. Sin embargo, una vez que se suspende el exceso de hormona tiroidea el peso perdido inicialmente, vuelve a recuperarse. Más aún, puede haber consecuencias negativas importantes cuando se utilizan las hormonas tiroideas como tratamiento para perder peso, tales como la pérdida de masa muscular además de cualquier pérdida de grasa corporal. El aumentar la dosis de hormona tiroidea para producir niveles elevados de la misma, raramente resulta en un cambio de peso importante, pero puede resultar en otros problemas metabólicos.



## MÁS INFORMACIÓN

Para mayores detalles en relación a este y otros tópicos relacionados con la tiroides, por favor visite la sección de información al paciente en la página de la Internet de la Asociación Americana de la Tiroides en [www.thyroid.org](http://www.thyroid.org)