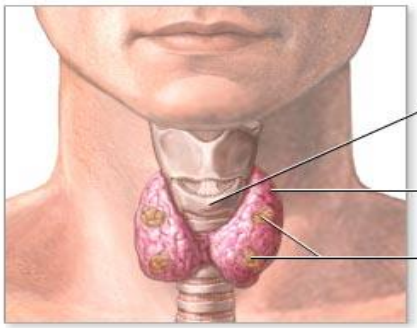
# ¿Si padezco hipotiroidismo, siempre estaré en sobrepeso y NUNCA alcanzaré mi peso ideal?

¿QUÉ 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 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). Se ha observado que en pacientes cuya glándula tiroides no funcionaban apropiadamente tenían un MB bajo, y aquellos con glándulas que funcionaban en exceso tenían MB alto.

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.
Basado en 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.

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

Debido a que el MB está disminuido en el paciente con hipotiroidismo, una tiroides hipoactiva generalmente se asocia con cierto aumento de peso. 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.

**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.**

***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.***