

## Niedoczynność tarczycy: masa ciała i aktywność

Wielu pacjentów z niedoczynnością tarczycy zauważa u siebie przyrost masy ciała i trudności z jego zmniejszeniem. Warto zrozumieć, skąd bierze się ten problem i jak skutecznie sobie z nim radzić przy odpowiednim leczeniu i aktywności fizycznej.

### Dlaczego niedoczynność sprzyja przybieraniu na wadze

Hormony tarczycy regulują tempo podstawowej przemiany materii, czyli ilość energii, jaką organizm zużywa w spoczynku. Gdy hormonów jest za mało, metabolizm zwalnia, co sprzyja gromadzeniu tkanki tłuszczowej oraz zatrzymywaniu wody w organizmie. Warto jednak wiedzieć, że sama niedoczynność tarczycy rzadko odpowiada za bardzo duży przyrost masy ciała – zwykle jest to kilka kilogramów, głównie w postaci wody i niewielkiego spowolnienia metabolizmu, a nie kilkadziesiąt kilogramów tkanki tłuszczowej.

### Leczenie jako pierwszy krok

Podstawą jest wyrównanie poziomu hormonów tarczycy odpowiednią dawką lewotyroksyny. U większości osób po ustabilizowaniu leczenia obserwuje się częściowy spadek masy ciała, wynikający głównie z ustąpienia obrzęków i przyspieszenia metabolizmu. Jeśli mimo prawidłowych wyników TSH nadwaga się utrzymuje, przyczyną są zwykle te same czynniki, które wpływają na wagę osób bez chorób tarczycy – bilans kaloryczny, poziom aktywności fizycznej, sen i stres.

### Aktywność fizyczna dostosowana do możliwości

Regularny ruch pomaga poprawić metabolizm, samopoczucie i kontrolę masy ciała, jednak przy niewyrównanej niedoczynności warto zaczynać łagodnie – od spacerów, pływania czy jazdy na rowerze – ponieważ nadmierne zmęczenie i osłabienie mięśni to częste objawy choroby. Wraz z wyrównaniem hormonów i poprawą wydolności można stopniowo zwiększać intensywność treningów. Ważne jest też, aby wysiłek fizyczny nie kolidował z porą przyjmowania leku – trening najlepiej zaplanować co najmniej pół godziny po zażyciu lewotyroksyny.

### Podsumowanie

Kontrola masy ciała przy niedoczynności tarczycy wymaga przede wszystkim prawidłowo dobranej dawki leku, a dopiero w drugiej kolejności zdrowej diety i regularnej aktywności fizycznej. Cierpliwość jest tu kluczowa – efekty leczenia i zmiany stylu życia widoczne są zwykle po kilku tygodniach, a nie od razu.

*Ten materiał ma charakter edukacyjny i nie zastępuje konsultacji z lekarzem. W razie wątpliwości dotyczących Twojego stanu zdrowia skontaktuj się z lekarzem prowadzącym.*