VANITYSTRONG

Hashimoto e fitness: exercício, hipotireoidismo, fadiga e mudanças de peso

A doença de Hashimoto é uma condição autoimune em que o sistema imunológico ataca a tireoide. Com o tempo, isso pode causar hipotireoidismo. Nos Estados Unidos, Hashimoto é a causa mais comum de hipotireoidismo.

O hipotireoidismo pode causar cansaço, ganho de peso, sensibilidade ao frio, constipação, dores musculares, depressão e dificuldade para se exercitar.

Isso não significa que pessoas com Hashimoto não possam treinar.

Significa que exercício e tratamento médico têm funções diferentes.

O diagnóstico envolve avaliação médica e exames de sangue, incluindo TSH, hormônios tireoidianos e, em muitos casos, anticorpos.

Quando existe hipotireoidismo clínico, exercício não substitui o tratamento com hormônio tireoidiano indicado pelo médico.

Depois que a situação está estável, o treinamento pode ser adaptado à capacidade atual.

Duas sessões moderadas de força por semana podem ser um bom começo. Caminhadas, bicicleta ou natação podem complementar o programa.

Se a fadiga estiver muito alta, aumentar cardio indefinidamente não é necessariamente a melhor solução.

Hashimoto também pode contribuir para mudanças de peso, mas nem toda mudança corporal é causada exclusivamente pela tireoide.

Desconfie de programas que prometem "curar Hashimoto", "reiniciar a tireoide" ou eliminar a doença com exercícios.

Procure orientação médica diante de sintomas novos ou graves, alterações recentes na medicação, desmaios, dor no peito, falta de ar incomum ou palpitações importantes.

Fontes e leituras recomendadas

Estas referências (em inglês) embasam as afirmações sobre saúde e atividade física deste artigo. Nenhuma fonte endossa o VanityStrong, seus produtos ou programas.

American Thyroid Association - Hashimoto's Thyroiditis — https://www.thyroid.org/hashimotos-thyroiditis/ NIDDK - Hashimoto's Disease — https://www.niddk.nih.gov/health-information/endocrine-diseases/hashimotos-disease U.S. Office of Disease Prevention and Health Promotion - Physical Activity Guidelines Q&A — https://odphp.health.gov/our-work/nutrition-physical-activity/physical-activity-guidelines/about-physical-

VANITYSTRONG

National Institute on Aging - Exercising With Chronic Conditions — https://www.nia.nih.gov/health/exercise-and-physical-activity/exercising-chronic-conditions

Próximo passo: use o Fit Quiz do VanityStrong e escolha um nível compatível com sua capacidade atual.

Faça o Fit Quiz

Links deste guia

Leia este guia on-line (versão acessível) — https://vanitystrong.com/pt-br/articles/hashimotos-disease-and-fitness

Faça o Fit Quiz — https://vanitystrong.com/pt-br/quiz

Ver os programas — https://vanitystrong.com/pt-br/programs

Central de ajuda — https://vanitystrong.com/pt-br/support

VanityStrong é educação sobre fitness e bem-estar geral, não diagnóstico ou tratamento médico. As necessidades individuais variam. Consulte um profissional de saúde qualificado quando apropriado.