

SELENIO.

El Selenio está dentro del grupo de los minerales que el organismo precisa en cantidades inferiores a 1 mg diario. Su símbolo es Se y su número atómico 34. La ingesta de una dieta equilibrada, satisface las necesidades cotidianas de selenio; por lo que su deficiencia en el organismo es relativamente rara, pero puede darse en personas con disfunciones intestinales severas o en poblaciones que dependan de alimentos cultivados en suelos pobres en selenio. Se le considera un mineral anticancerígeno, antienviejimiento y un poderoso antídoto para las intoxicaciones por metales pesados, estimula el sistema inmunológico e interviene en el funcionamiento de la glándula del tiroides. En el organismo actúa además como un antioxidante y un antidepresivo. Sus funciones mejoran considerablemente, al mezclarlo con la vitamina E. Existen estudios que indican que en zonas donde hay carencia de este mineral en el suelo, aparecen cardiopatías y algunos tipos de cáncer.



Funciones que desempeña:

Estas son algunas de las funciones más importantes que el selenio, realiza en el organismo:

- Es un mineral anticancerígeno, antienviejimiento.
- Es un antídoto contra el envenenamiento causado por materiales pesados como el mercurio, cadmio, arsénico, oro, plata y cobre.
- Incrementa la eficacia de la vitamina E.
- Actúa como un antioxidante.
- También tiene propiedades antidepresivas.
- Previene el cáncer.
- Estimula el crecimiento.
- Mejora la elasticidad de los tejidos.
- Favorece la formación de anticuerpos.
- Previene y trata la aparición de caspa.
- Actúa como un antiinflamatorio.
- Nos protege del infarto de miocardio.
- Ayuda a disminuir los sofocos propios de la menopausia.

Su déficit puede provocar:

Su carencia puede ocasionar una serie de trastornos, estos son algunos de ellos:

- Dolores y distrofia muscular.
- Envejecimiento prematuro.
- Falta de elasticidad.
- Intoxicación de metales pesados.
- Alteraciones en el crecimiento.
- Alteraciones de la tensión arterial.
- Mayor propensión a las infecciones.
- Alteraciones cardiovasculares.
- Mayor propensión a padecer angina de pecho e infarto de miocardio.



Causas que favorecen su deficiencia:

- Abuso continuado de tabaco y alcohol.
- Exposición a la radioactividad.
- Abuso continuado en la ingestión de alimentos ricos en metales pesados.
- Implantes de amalgamas dentales de mercurio.
- Consumo abundante y frecuente de alimentos rancios y/o ahumados.

Precauciones y Datos a tener en cuenta:

Es importante si se toman complementos, guardar periodos de descanso y conocer su procedencia así como no sobrepasar los 400 mcg/día. De cualquier forma los aportes extraordinarios de selenio, deben siempre ser recetados y supervisados por un especialista.

Toxicidad:

Los síntomas más frecuentes son:

- Pérdida de cabello.
- Pérdida de uñas.
- Alteraciones en la piel.
- Náuseas.

- Vómitos.
- Malestar generalizado.
- Alteraciones del sistema nervioso.

Nutrientes sinérgicos:

La combinación con cualquiera de estos elementos, potenciará el efecto del selenio.

- Vitamina A.**
- Vitamina C.**
- Vitamina E.**
- Germanio.**
- Níquel.**



Alimentos ricos en Selenio:

Origen vegetal: Arroz Integral. Arroz Blanco. Avena en grano y en copos. Cebada en grano. Centeno en grano. Maíz y copos de maíz. Trigo en grano. Pan blanco. Pan integral. Pasta al huevo. Mandarina. Manzana. Naranja. Piña. Pera. Plátano. Uva pasa. Zumo de uva. Champiñón. Seta rebozuelo. Seta Robellón. Ajos. Boniato. Col. Cebolla. Brécol. Col de Bruselas. Col china. Colirrábano. Col Lombarda. Col remolachera. Col rizada. Endibia. Guisante. Judía seca. Lechuga. Lenteja seca. Pepino. Perejil en hojas. Puerro. Rábano. Remolacha blanca. Soja. Zanahoria. Almendra. Anacardo. Avellana. Coco. Levadura de cerveza.

Origen animal: Huevos. Leche materna. Leche de cabra. Anguila de río. Arenque. Atún. Bacalao. Caballa. Carpa. Esturión. Perca. Platija. Salmón. Sardina. Trucha. Leche en polvo. Suero de leche en polvo. Leche condensada. Queso Camembert. Queso Chedatt. Queso Emmental. Queso Quark. Hígado del pollo asado.

Enfermedades en las cuales su uso puede hacerse aconsejable:

Estas son algunas de las enfermedades donde el uso del selenio, puede estar indicado:

- Cáncer.
- Caspa.
- Depresión.
- Enfermedades degenerativas.
- Infecciones.
- Inflamaciones articulares.
- Menopausia.
- Trastornos cardíacos.
- Trastornos del crecimiento.

