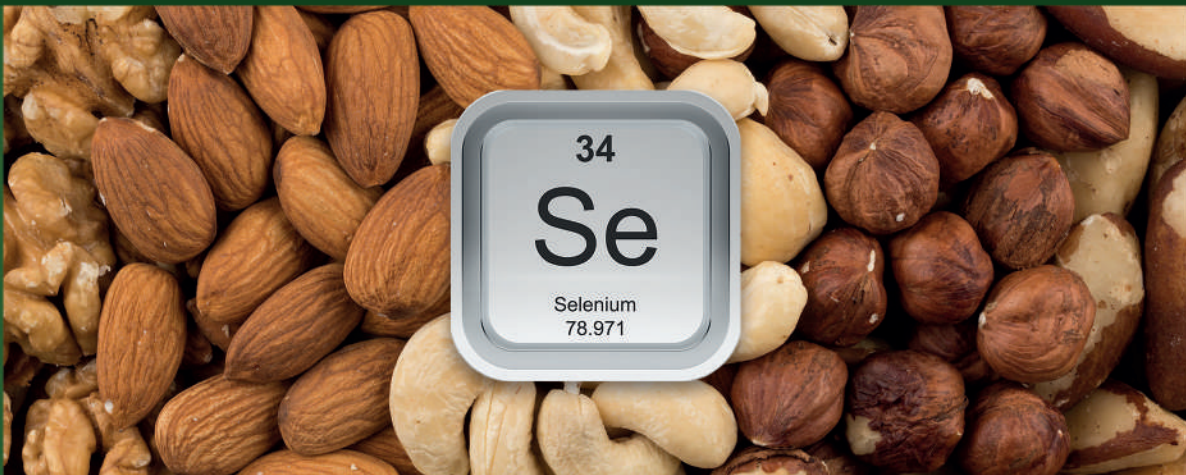


LA IMPORTANCIA DEL **SELENIO** EN NUESTRO ORGANISMO

Boletín 115



Es poca la información que tenemos del selenio como cultura general, siendo sorprendente dada la importancia que tiene como pilar de la salud humana, en este boletín conocerás los principales beneficios y aportaciones que hace en nosotros.

Septiembre 2022



La importancia del Selenio en nuestro organismo

El selenio es un mineral que interviene en funciones esenciales del organismo relacionadas con el sistema inmunitario y hormonal. Además, previene y ayuda a controlar ciertas enfermedades.

El selenio es un elemento esencial en el cuerpo humano. Ayuda a regular el sistema inmunitario e iniciar los procesos de defensa para mantenerte sano.

Los bajos niveles de este elemento pueden relacionarse con enfermedades y cuadros infecciosos severos. Se puede encontrar de forma natural en diversos alimentos y en el agua.

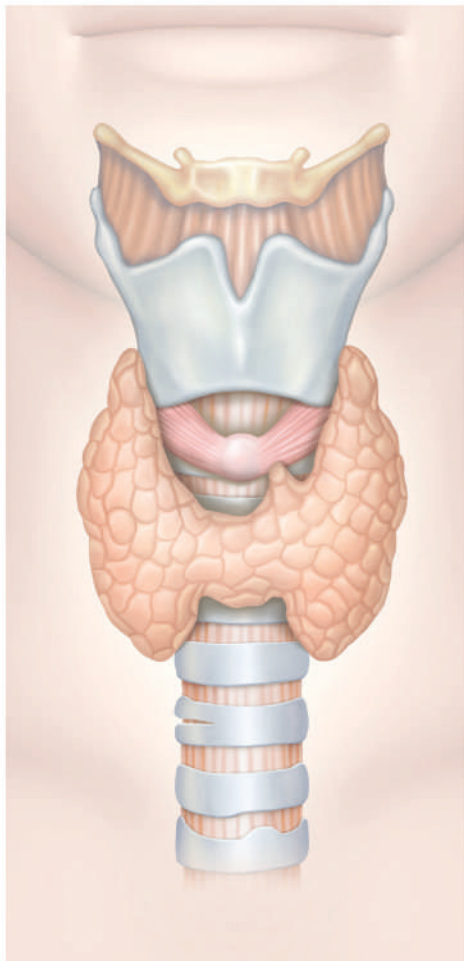




Las dosis indicadas para cada edad

Dado el papel que juega el selenio en nuestro organismo, es necesario mantener un consumo suficiente de este mineral. Si obtienes menos selenio del requerido, tu cuerpo podría quedar expuesto a diversas enfermedades. Dependiendo de la edad que tengas, necesitarás más o menos cantidad. La dosis indicada para cada edad es:

- Recién nacidos menores de 6 meses: 15 mcg.
- Bebés de 7 meses a 3 años: 20 mcg.
- Niños de 4 a 8 años: 30 mcg.
- Niños de 9 a 13 años: 40 mcg.
- Adolescentes: 55 mcg.
- Adultos: 55 mcg.
- Mujeres embarazadas: 60 mcg.
- Mujeres lactando: 70 mcg.



Beneficios del selenio

1. Actúa como antioxidante

Este elemento ayuda a proteger tus células neutralizando los radicales libres y contra los efectos del estrés oxidativo. Se recomienda combinarlo con proteínas para crear selenoproteínas que mejoran tu salud.

2. Aporta beneficios a tu tiroides

La glándula tiroides es la encargada de producir hormonas. Por esta razón, influye directamente en los procesos metabólicos de todos los órganos. Si estás experimentando problemas para mantener tus hormonas en sus niveles óptimos, revisa tu consumo de selenio. El consumo suficiente de este elemento puede estar relacionado con el correcto funcionamiento de la tiroides.



3. Ayuda en el control de enfermedades degenerativas

Debido a que este elemento ayuda a activar la función inmune, tu cuerpo podrá estar mejor preparado para sobrellevar las enfermedades degenerativas. En caso de que ya vivas con algún tipo de padecimiento que ocasione daños generales en el organismo, como diabetes, el selenio ayudará a evitar complicaciones.

4. Ayuda a una mejor funcionalidad de tu sistema reproductivo

La deficiencia de selenio puede ser causa de infertilidad en los hombres. Este elemento es vital para la producción de esperma saludable. En caso de que estés intentando quedar embarazada y no lo logres, incluye más alimentos con selenio en la dieta familiar.

De esta forma, tanto tú como tu pareja podríais tener más posibilidades de lograr un embarazo sano.

5. Ayuda a combatir infecciones

En primer lugar, este mineral puede ser un aliado contra enfermedades virales como la gripe o producto de bacterias. Aporta beneficios a la salud de pacientes con VIH e infecciones del virus de la influenza A.

Además, el selenio también aporta a la cura de cuadros infecciosos mediante las selenoproteínas. También ayuda a regular inflamaciones y procesos inmunes.

6. Tiene propiedades antiedad

Los radicales libres ocasionan daño celular que se traduce en aparición de arrugas, manchas y en una piel dañada. Además de utilizar elementos que hidraten tu piel, puedes ayudarla con minerales como el selenio.

7. Desintoxica tu cuerpo

Los metales están presentes en una gran cantidad de elementos tóxicos y contaminantes.

Por eso, cada semana deberías llevar una rutina de desintoxicación que te ayude a eliminar metales como, por ejemplo, el mercurio. Precisamente el selenio favorece este proceso y te ayuda a fortalecer tu cuerpo.



8. Mejora tu salud cardiovascular

El consumo equilibrado de selenio ayuda a mejorar la salud cardiovascular. De hecho, los pacientes que presentan o han presentado algún ataque cardíaco suelen tener bajos niveles de selenio. Es importante que combines el selenio con betacarotenos y vitamina E para mantener los niveles óptimos de colesterol.

Alimentos ricos en selenio

Ahora que conoces la importancia de incluir selenio en tu dieta, es el momento de conocer los alimentos que lo contienen. Notarás que son alimentos muy comunes, por lo que no tendrás problemas si llevas una dieta sana. Incluye en tu dieta:

- Nueces brasileñas.
- Sardinas.
- Pollo y huevos.
- Hígado de ternera.
- Semillas de chía.
- Atún.
- Carnes rojas.
- Germen de trigo.
- Cebolla.
- Ajo.
- Peces de agua dulce.



¿Quiénes deben aumentar el consumo de selenio?

Algunas personas deben prestar especial atención a la cantidad de selenio que consumen. Aunque su dieta sea sana, podrían tener deficiencia causada por malos hábitos o problemas médicos. Si presentas alguna de las siguientes condiciones, estás en este grupo:

- Fumas.
- Bebes alcohol.
- Padeces la enfermedad de Crohn.
- Padeces colitis.