

Selenio: antioxidante y tiroides

El selenio forma parte de enzimas antioxidantes clave y es necesario para activar la hormona tiroidea. Es un mineral con un margen de seguridad muy estrecho entre lo suficiente y el exceso.

PARA QUÉ SIRVE



Antioxidante

Forma parte de la enzima glutatión peroxidasa.



Hormonas tiroideas

Necesario para activar correctamente la hormona tiroidea.



Sistema inmune

Contribuye al buen funcionamiento de las defensas.



Protección celular

Protege las células frente al daño oxidativo.



Función muscular

Su déficit se ha asociado a debilidad muscular.



Fertilidad

Juega un papel en la salud reproductiva.

El selenio tiene un margen de seguridad muy estrecho: solo 2-3 nueces de Brasil al día pueden cubrir de sobra las necesidades diarias. Consumir muchas de forma habitual puede llevar a niveles excesivos (selenosis).

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.

Selenio: de dónde sacarlo

Las nueces de Brasil son, con gran diferencia, la fuente más concentrada. El resto de fuentes son mucho más moderadas.

DÓNDE ESTÁ



Nueces de Brasil

La fuente más concentrada que existe, con gran diferencia.



Pescado y marisco

Buena fuente habitual en la dieta.



Carne y vísceras

Aportan cantidades interesantes.



Huevo

Contribuye de forma moderada.



Cereales integrales

El contenido varía según el suelo donde se cultivaron.



Legumbres

Aportan cantidades más discretas.

A diferencia de otros minerales, el contenido de selenio en los alimentos vegetales depende mucho de la cantidad presente en el suelo de cultivo, por lo que puede variar bastante entre regiones del mundo.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.