

# Selenio



# Selenio

## Proprietà

- È un oligoelemento.
- Non si sa quanto selenio contenga l'organismo umano.
- Si trova negli alimenti di origine animale e vegetale. Il suolo svizzero è povero di selenio, e di conseguenza lo sono anche i prodotti dell'agricoltura svizzera (cereali ad esempio). Il contenuto di selenio degli alimenti di origine animale viene regolato attraverso l'alimentazione degli animali d'allevamento (integratori del foraggio arricchiti di selenio).  
L'approvvigionamento di selenio della popolazione svizzera dipende quindi dalla qualità dell'alimentazione del bestiame, come pure dalla quota di cereali importati dal Nordamerica (suoli ricchi di selenio).

## Funzioni

- Protegge le cellule dai danni causati dai radicali liberi (funzione antiossidante) e dai metalli pesanti.
- È indispensabile per il metabolismo cellulare.
- È essenziale per la riproduzione (fertilità).
- È importante per la funzione della tiroide (attiva il principale ormone tiroideo).

# Selenio

## Sintomi da carenza

- Con un'alimentazione normale, una carenza di selenio è rara.
- Una carenza di selenio causa disturbi della funzione muscolare.

## Rischi in caso di sovradosaggio

- Il consumo quotidiano massimo considerato privo di rischio per un adulto è di 400 µg.
- I sintomi di un'intossicazione acuta sono: odore persistente di aglio nell'alito, nausea, dolori addominali e danni epatici.
- I sintomi di un eccesso cronico (più di 800 µg/giorno) sono perdita dei capelli, unghie fragili, desquamazione della pelle e disturbi neurologici.

# Selenio

## Fabbisogni giornalieri raccomandati (stima)

<b>Bambini</b>	femmine	25–60 µg	maschi	25–60 µg
<b>Adolescenti</b>	femmine	30–70 µg	maschi	30–70 µg
<b>Adulti</b>	donne	30–70 µg	uomini	30–70 µg
<b>Donne in gravidanza</b>		30–70 µg		
<b>Donne che allattano</b>		30–70 µg		

# Selenio

La dose giornaliera per adulti  
(30 µg) è contenuta in:

	25 g	di aragosta
	35 g	di tonno
	55 g	di cozze
	75 g	di rognoni di vitello
	110 g	di merluzzo
	110 g	di ostriche
	140 g	di fegato di manzo
	150 g	di pasta all'uovo
	250 g	di carne di maiale
	5	uova
	1,2 kg	di pane integrale