



sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Il selenio



2015

Ben informati, ben nutriti. sge-ssn.ch

Il selenio

Proprietà

- Oligoelemento
- La quantità di selenio nell'organismo umano non è conosciuta.
- Si trova negli alimenti di origine sia animale che vegetale.
- La quantità di selenio negli alimentari dipende fortemente dal contenuto di selenio nella terra e nei mangimi per gli animali. La terra svizzera è povera di selenio, quindi anche gli alimenti di origine vegetale (p.es. i cereali) provenienti dalla svizzera sono poveri di selenio.

Il selenio

Funzione

- Protegge le cellule contro i radicali liberi (funzione antiossidante).
- È essenziale per il metabolismo cellulare.
- Importante per l'attività degli ormoni tiroidei.

Sintomi di carenza

- Una carenza di selenio è rara seguendo delle abitudini alimentari comuni.

Rischi in caso di consumazione eccessiva

- La consumazione quotidiana massima considerata senza rischio per un adulto è di 300 µg.

Il selenio

Apporto quotidiano stimato adeguato (DACH 2015)

	µg per giorno	
	♂	♀
Bambini		
7 a meno di 10 anni	30	30
10 a meno di 13 anni	45	45
13 a meno di 15 anni	60	60
Adolescenti	70	60
Adulti	70	60
Donne incinte		60
Donne che allattano		75

Il selenio

La dose quotidiana per un uomo adulto (70 µg) è contenuta in:

- 350 g di pasta all'uovo, secca
- 1 kg di riso, crudo
- 250 g di merluzzo, crudo
- 700 g di pollo, crudo
- 14 di uova di gallina, crudi

Fonte: Souci/ Fachmann/ Kraut, 8. edizione, 2016

Società Svizzera di Nutrizione SSN
Schwarztorstrasse 87 | Casella postale | CH-3001 Berna
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

 **nutrinfo®** | Servizio d'informazioni nutrizionali
T +41 31 385 00 08 | nutrinfo-i@sge-ssn.ch | nutrinfo.ch

 **tabula** | Rivista dell'alimentazione
Redazione T +41 31 385 00 04 | tabula.ch

 **nutricalc®** | Test d'alimentazione
nutricalc.ch

 **shop ssn** | Negozio online della SSN
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop

 Visitateci su Facebook

Ben informati, ben nutriti. sge-ssn.ch