



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

Il selenio



2019

Ben informati, ben nutriti. [sge-ssn.ch](https://www.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 e adolescenti | | |
| 7 a meno di 10 anni | 30 | 30 |
| 10 a meno di 13 anni | 45 | 45 |
| 13 a meno di 15 anni | 60 | 60 |
| 15 a meno di 19 anni | 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

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berna

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch



tabula | Rivista dell'alimentazione

Redazione T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



Test d'alimentazione

www.sge-ssn.ch/test



shop ssn | Negozio online della SSN

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop

Retrouvez-nous sur



Ben informati, ben nutriti. sge-ssn.ch