



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

## Il selenio



2022

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

### Valori nutritivi di riferimento per la Svizzera (USAV 2022)

	µg per giorno	
	♂	♀
<b>Bambini e adolescenti</b>		
7 a meno di 10 anni	35	35
11 a meno di 14 anni	55	55
15 a meno di 17 anni	70	70
<b>Adulti</b>		
18 a meno di 65 anni	70	70
66 anni in su	55-70	55-60
<b>Donne incinte</b>		70
<b>Donne che allattano</b>		85

## Contenuto di selenio negli alimenti (esempi)

Alimenti	per 100 g / ml	per porzione
Noce del Brasile	230 µg	57.5 µg per porzione (25 g)
Pasta all'uovo, secca	86 µg	64.5 µg per porzione (75 g)
Semi di sesamo, decorticati	56 µg	6 µg per CT (10 g)
Arachidi	30 µg	8 µg per porzione (25 g)
Pesce Persico, crudo	27 µg	30 µg per porzione (110 g)
Uovo di gallina, sodo	22 µg	12 µg per uovo (55 g)
Carciofo, cuore	20 µg	6 µg per porzione (30 g)
Maiale, fettina, cotta	18 µg	20 µg per porzione (110 g)
Pollo, petto, crudo	14 µg	15 µg per porzione (110 g)
Riso raffinato, secco	13 µg	8 µg per porzione (60 g)

CT = Cucchiaino da tavola

Fonte: banca dati svizzera dei valori nutritivi V6.3

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](mailto:info@sge-ssn.ch)



**tabula** | Rivista dell'alimentazione

Redazione T +41 31 385 00 17 | [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)



**Test d'alimentazione**

[www.sge-ssn.ch/test](http://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](http://www.sge-ssn.ch/shop)

Retrouvez-nous sur



**Ben informati, ben nutriti.** [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)