



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Il selenio



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

Contenuto di selenio negli alimenti (esempi)

Alimenti	per 100 g / ml	per porzione
Noce del Brasile	230 µg	58 µg per porzione (25 g)
Pasta all'uovo, secca	86 µg	52 µg per porzione (60 g)
Semi di sesamo, decorticati	56 µg	6 µg per CT (10 g)
Tonno sott'olio	51 µg	56 µg per porzione (110 g)
Arachidi	30 µg	8 µg per porzione (25 g)
Pesce Persico, crudo	29 µg	32 µg per porzione (110 g)
Uovo di gallina, sodo	26 µg	14 µg per uovo (55 g)
Cotoletta di maiale	17 µg	19 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 V7.0



sgе-ssn.ch

Società Svizzera di Nutrizione

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berna

+41 31 385 00 00 | info@sgе-ssn.ch



Materiale informativo

www.sgе-ssn.ch



Shop online

+41 31 385 00 00 | www.sgе-ssn.ch/shop



tabula | Rivista sull'alimentazione

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



sgе-ssn.ch

Ben informati, ben nutriti.