

# Alimentos con selenio son beneficiosos para enfermos de alzhéimer

Un reciente estudio realizado por investigadores chinos indica que los alimentos con alto contenido de selenio pueden usarse para luchar contra el alzhéimer, recoge hoy la prensa local.

Los científicos, procedentes de instituciones como el Instituto de Microbiología de la Academia de Ciencias de Cantón, señalaron en su estudio que los alimentos ricos en selenio «pueden reducir la inflamación y el estrés oxidativo», fenómeno causado por una cantidad demasiado grande de radicales libres en el cuerpo y una falta de antioxidantes que los eliminen.

El estudio, publicado recientemente en la revista científica *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, recomienda la inclusión de comidas con alto contenido de selenio en las dietas de pacientes de alzhéimer y apunta al «potencial de una nueva estrategia dietética» para los que sufren la dolencia.

El selenio, cuyos posibles beneficios contra la enfermedad degenerativa llevan tiempo siendo estudiados por expertos de todo el mundo, es un elemento presente en muchos alimentos, entre los que figuran los champiñones, las levaduras, el marisco o el pepino.

AP