

¿Déficit de selenio? Estos son los graves problemas que puede causar

Asegúrate de que tu organismo recibe todos los nutrientes necesarios, ya que algunos de ellos pueden ser esenciales para su funcionamiento.

Una dietista explicó a Sputnik que la carencia de selenio puede provocar varias enfermedades. Se trata de un fuerte antioxidante.

Según algunas investigaciones, en la mayoría de los casos la enfermedad isquémica del corazón es causada por su bajo nivel en sangre, lo que confirma la teoría de los radicales libres, señala la doctora Irina Ril.

El déficit de este elemento en el organismo puede causar también latiroiditis de Hashimoto, una enfermedad autoinmune que se caracteriza por la destrucción de la glándula tiroides, así como el hipotiroidismo.

Además, fue establecido que quienes padecen alzheimer, tienen un nivel de selenio extremadamente bajo. Al mismo tiempo, su ingesta terapéutica permite mejorar esta situación, asegura la nutricionista.

Beneficios de selenio y su fuente

El selenio «es capaz de prevenir daños en el ADN, garantiza el fortalecimiento del sistema inmune y destruye las células cancerosas», enfatiza la especialista.

Además, este nutriente permite mitigar procesos inflamatorios en el organismo y reducir el nivel del marcador de inflamación CRP, detalla Ril. Protege el organismo contra los efectos de cadmio, plomo, talio y mercurio, agrega.

+La ventaja de selenio es que reactiva el estado activo de las vitaminas C y E. Por lo tanto, estos últimos elementos, así como el zinc se combinan bien y refuerzan mutuamente sus efectos, afirma la dietista. Los alimentos, como la nuez del Brasil, las ostras, los mariscos, los huevos y las sardinas, son ricos en selenio.

Con información de [SputnikMundo](#)