



Selenio, el antioxidante que cuida tu sistema inmunitario y tu salud mental

Descripción



Aunque muchos lo desconozcan, el selenio es un mineral esencial para la salud y el bienestar. Solo se necesita en pequeñas cantidades, pero juega un papel importante en procesos importantes de su cuerpo, incluido el metabolismo y la función tiroidea. Lo puedes encontrar, por ejemplo, en las ostras, los frutos secos, el atún, los huevos, las sardinas, las pipas de girasol o la pechuga de pollo.

Muchos de sus beneficios se derivan del hecho de que es un poderoso antioxidante que previene el

daño celular de los radicales libres. El estrés oxidativo se ha relacionado con enfermedades crónicas como las enfermedades cardíacas, el Alzheimer y el cáncer, así como con el envejecimiento prematuro y el riesgo de accidente cerebrovascular. Y los antioxidantes como el selenio ayudan a reducir el estrés oxidativo al mantener bajo control el número de radicales libres.

Reduce el riesgo de ciertos tipos de cáncer

Además de reducir el estrés oxidativo, el selenio puede ayudar a reducir el riesgo de ciertos tipos de cáncer. Esto se debe a su capacidad para reducir el daño al ADN y el estrés oxidativo, estimular el sistema inmunológico y matar las células cancerosas. La ciencia lo dice:

[una revisión de 69 estudios](#) encontró que los niveles altos de selenio en la sangre están asociados con un menor riesgo de ciertos tipos de cáncer, incluido el cáncer de mama, pulmón o colon.

Es importante tener en cuenta que este efecto solo se ha asociado con el selenio ingerido a través de los alimentos, no con suplementos. Sin embargo, algunas investigaciones sugieren que la suplementación con selenio puede reducir los efectos secundarios en las personas que reciben radioterapia.

Las semillas de girasol son una fuente de selenio / UNSPLASH

Fortalece tu sistema inmunológico

Su sistema inmunológico mantiene su cuerpo saludable al reconocer y combatir amenazas potenciales. Estos incluyen bacterias, virus y parásitos. El selenio juega un papel importante en la salud de su sistema inmunológico, ya que ayuda a reducir el estrés oxidativo en su cuerpo, lo que reduce la inflamación y mejora la inmunidad.

Los estudios han demostrado que el aumento de los niveles de selenio en la sangre se asocia con una mejor respuesta inmunitaria. Por otro lado, se ha demostrado que una deficiencia afecta la función de las células inmunitarias y puede conducir a una respuesta inmunitaria más lenta.

Ayuda a prevenir el deterioro mental.

La enfermedad de Alzheimer es una condición devastadora que conduce a la pérdida de la memoria y afecta negativamente el pensamiento y el comportamiento. Es la sexta causa principal de muerte en los Estados Unidos. Se cree que el estrés oxidativo está involucrado tanto en el inicio como en la progresión de enfermedades neurológicas como el Parkinson, la esclerosis múltiple y el Alzheimer.

Varios estudios han demostrado que los pacientes con enfermedad de Alzheimer tienen niveles más bajos de selenio en la sangre. Además, algunos trabajos han encontrado que los antioxidantes tanto en alimentos como en suplementos pueden mejorar la memoria en pacientes con Alzheimer. Además, la dieta mediterránea, rica en alimentos ricos en selenio como mariscos y nueces, se ha relacionado con un menor riesgo de desarrollar la enfermedad de Alzheimer.

Los beneficios del selenio para el organismo son muchos / UNSPLASH

Apoya la salud de la tiroides

El selenio es importante para el buen funcionamiento de la glándula tiroides. De hecho, el tejido

tiroideo contiene más selenio que cualquier otro órgano del cuerpo humano. Este poderoso mineral protege la tiroides del daño oxidativo y juega un papel esencial en la producción de hormonas tiroideas.

Una tiroides sana es importante porque regula el metabolismo y controla el crecimiento y el desarrollo. La deficiencia de selenio se ha relacionado con trastornos de la tiroides como la tiroiditis de Hashimoto, un tipo de hipotiroidismo en el que el sistema inmunitario ataca la glándula tiroides.

Protege contra las enfermedades del corazón

Una dieta rica en selenio puede ayudar a mantener su corazón saludable, ya que los niveles bajos se han relacionado con un mayor riesgo de enfermedad cardíaca. El selenio también puede reducir los marcadores inflamatorios en su cuerpo, uno de los principales factores de riesgo de enfermedades del corazón.

Fecha de creación

abril 2023