



# SELENIO-VITAL

ALIMENTO: "ANTI-ENVEJECIMIENTO Y ANTI-DEGENERADOR CELULAR"

**"AUNQUE LOS INVESTIGADORES NO SE PERCATARON DE LA IMPORTANCIA DE ESTE OLIGOELEMENTO HASTA 1979, EL SELENIO PRONTO ADQUIRIÓ PREPONDERANCIA COMO UN EFICAZ ANTI-ENVEJECIMIENTO. AYUDANDO TAMBIÉN A EVITAR LA DEGENERACIÓN CELULAR."**

## USOS

Actúa junto con la vitamina E para prevenir cáncer y cardiopatías. Contribuye a prevenir la aparición de cataratas y degeneración macular. Combate infecciones virales; reduce la intensidad de aftas y zoster; puede retardar la evolución del VIH/sida. Ayuda a aliviar síntomas de lupus.

## QUE ES

El selenio, un oligoelemento esencial para muchos procesos orgánico, se encuentra en la tiroides. En el cuerpo, prácticamente esta en cada célula, pero abunda en los riñones, el hígado, el bazo, el páncreas y los testículos.

## COMO ACTÚAN.

El selenio actúa como un antioxidante que bloquea las moléculas nocivas llamadas radicales libres, que dañan el ADN. Es parte de una enzima antioxidante (glutathion peroxidasa) que protege a las células contra las toxinas de los alimentos y el medio ambiente, y a menudo se incluye en mezclas antioxidantes junto con vitaminas C y E. De esta manera, puede proteger frente a múltiples afecciones -desde cáncer, cardiopatías, cataratas y degeneración macular, hasta derrames e incluso el envejecimiento- que se cree son causadas por el daño de los radicales libres.

## PRINCIPALES BENEFICIOS

Recientemente se le ha tomado mucho en cuenta para combatir el cáncer. Un sorprendente estudio de 5 años de la Universidad de Cornell y de la de Arizona, mostró que tomar 200 mcg de selenio al día reducía un 63% los tumores de próstata, un 58% los casos de cáncer colon rectal, un 46% las neoplasias pulmonares y un 39% las muertes por cáncer. En otros estudios, el selenio demostró ser prometedor para prevenir el cáncer de ovarios, el cervicouterino, el rectal, el vesical, el de esófago, páncreas e hígado, así como la leucemia. Según algunas investigaciones de casos de cáncer, las personas con el nivel más bajo de selenio tuvieron más tumores y recurrencias, un mayor riesgo de metástasis y una supervivencia más corta que quienes tenían niveles más elevados de selenio en sangre.

Además, protege al corazón, lo cual disminuye a su vez el riesgo de infarto y derrame. El selenio aumenta la proporción entre el colesterol "bueno" y el "malo", vital para un corazón sano. Quienes fuman o han sufrido un infarto o un derrame, pueden obtener grandes beneficios cardiovasculares de los suplementos de selenio, pero todos pueden beneficiarse si toman un suplemento mineral y vitamínico diario.

**OTROS BENEFICIOS** Puede ser útil para prevenir cataratas y degeneración macular, las principales causas de vista defectuosa o ceguera en muchos ancianos. También es vital para convertir la hormona tiroidea, necesaria para el adecuado funcionamiento de todas las células, de una forma menos activa (llamada T4) a su forma activa (conocida como T3). Además, es indispensable para un sistema inmunitario sano; ayuda al organismo, a defenderse de las bacterias y virus dañinos, así como de las células cancerosas. Sus efectos como refuerzo inmunitario pueden ayudar a combatir el virus del herpes, responsable de aftas y zoster, y también se estudia por su posible eficacia contra el VIH, el virus que causa el sida.

Al parecer, combinado con la vitamina E tiene beneficios anti-inflamatorios. Estos dos nutrientes pueden aliviar enfermedades crónicas como artritis reumatoide, psoriasis, lupus y eccema.

**CUANTO NECESITA** El ADR es de 70 mcg diarios para los hombres y de 55 mcg para las mujeres. Para obtener importantes beneficios quizás sean necesarios hasta 600 mcg al día.

## SI TOMA MUY POCO

El consume bajo de selenio (menos del ADR) puede causar mayor incidencia de cáncer, cardiopatías, problemas inmunitarios y diversas enfermedades inflamatorias, sobre todo las que afectan a la piel. Si el selenio es insuficiente durante el embarazo, podría aumentar el riesgo de defectos congénitos (ante todo del corazón) o quizá el síndrome de muerte súbita del lactante. Los primeros síntomas de la deficiencia incluyen fatiga y debilidad muscular.

## COMO TOMARLO

**DOSIS.** Casi todos los expertos coinciden en que la dosis óptima para el uso prolongado del selenio debe ser entre 100 y 400 mcg diarios. Pueden tomarse como máximo 600 mcg diarios por tiempo limitado, como tratamiento para infecciones virales o en un programa frente al cáncer.

## RECOMENDACIONES.

La vitamina E intensifica la eficacia del selenio; asegúrese de tomar 400 IU todos los días.

## OTRAS FUENTES

Las fuentes más abundantes de selenio incluyen nueces de Brasil, pescados y mariscos, aves y carnes. Los cereales, sobre todo la avena y el arroz integral, pueden tener cantidades importantes; esto lo determina el contenido de selenio de la tierra en que se cultivaron.

## ÚLTIMOS HALLAZGOS

Según estudios recientes, el selenio actúa relativamente pronto en ensayos "in vitro"; ayuda a las células a crecer y morir a ritmos normales y evita que se vuelvan cancerosas. Los expertos sospechan que sus beneficios anticancerígenos también pueden ser de acción rápida.

Unos estudios en ratones muestran de una deficiencia de selenio o de vitamina E -ambos antioxidantes- puede transformar un virus latente e inactivo en uno activo que cause alguna enfermedad. Quizá esto explique por qué el selenio es eficaz contra las aftas y el herpes zoster, ambos causados por la reactivación del virus latente del herpes.

## PRESENTACIONES

**Envases de 90 cápsulas de 500mg con 40 micro-gramos de Selenio aminoquelado por capsula con alga Spirulina OIKOS.**

**"La peor enfermedad es la ignorancia"**  
Dr. Linus Pauling, Premio Nobel de Medicina

40  
Información Profesional

Los artículos de la presente revista, según se indica en cada trabajo, están recogidos de diferentes publicaciones españolas (libros, revistas y periódicos), relacionadas con temas de salud y calidad de vida.....