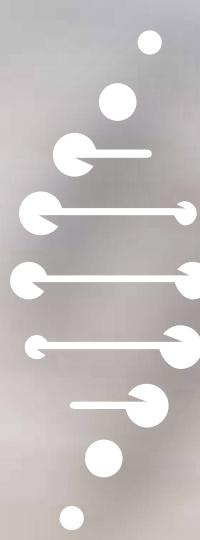




SELENO



VOCÊ SABIA QUE O SELÊNIO É UM NUTRIENTE VITAL PARA A SUA SAÚDE?

Ele é um mineral essencial, significando que deve ser obtido através da dieta. É necessário em pequena quantidade, porém desempenha um papel importante no organismo, incluindo o metabolismo e funcionamento da tireoide.

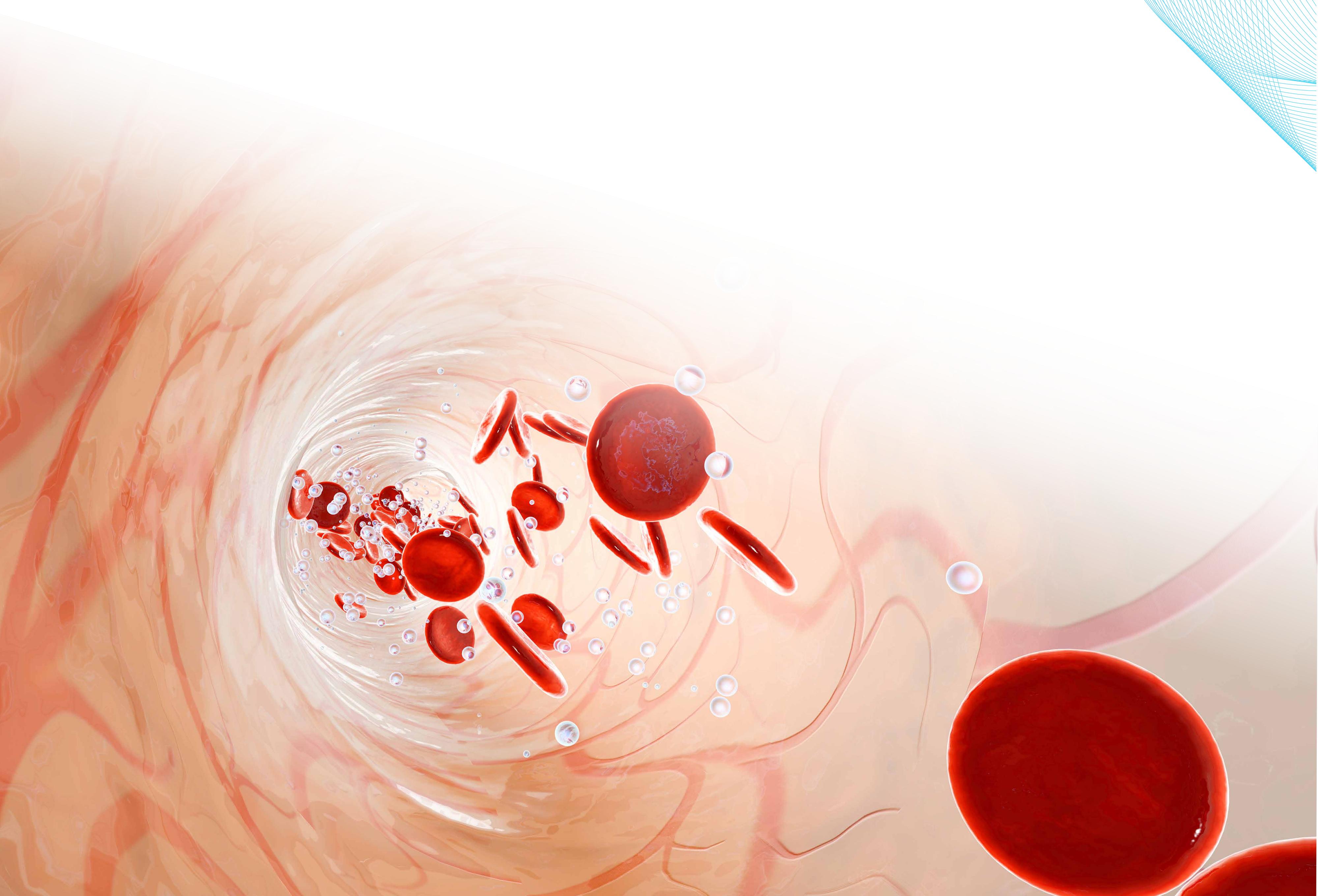
Confira sete benefícios à saúde do uso de selênio:

Se



1) AGE COMO UM ANTIOXIDANTE POTENTE:

O selênio combate o estresse oxidativo e ajuda a defender seu organismo contra doenças crônicas, tais como cardiopatias e câncer.



2) PODE REDUZIR O RISCO DE CERTOS TIPOS DE CÂNCER:

Níveis elevados de selênio no sangue podem proteger contra certos tipos de câncer, sendo que o consumo de alimentos contendo este mineral pode ajudar a melhorar a qualidade de vida em pessoas que estejam fazendo radioterapia.

Vale notar que o selênio deve ser preferencialmente obtido através da dieta, e não de suplementos.



3) PODE PROTEGER CONTRA CARDIOPATIAS:

O selênio pode diminuir os marcadores de inflamação no organismo – um dos principais fatores de risco para doenças cardíacas. Uma dieta rica em selênio pode ajudar a manter seu coração saudável, uma vez que baixos níveis de selênio foram relacionados com um risco aumentado de cardiopatias.

O consumo de alimentos ricos em selênio é uma excelente maneira de manter baixos os níveis de estresse oxidativo e inflamação.



4) AJUDA A PREVENIR O DECLÍNIO MENTAL:

O estresse oxidativo pode estar envolvido com o início e a progressão de doenças neurológicas tais como o mal de Parkinson, Alzheimer e esclerose múltipla.

Vários estudos mostraram que pacientes sofrendo de Alzheimer tinham níveis inferiores de selênio no sangue.

Além disso, antioxidantes presentes nos alimentos e suplementos podem estimular a memória em pacientes com Alzheimer.



5) É IMPORTANTE PARA A SAÚDE DA TIREOIDE:

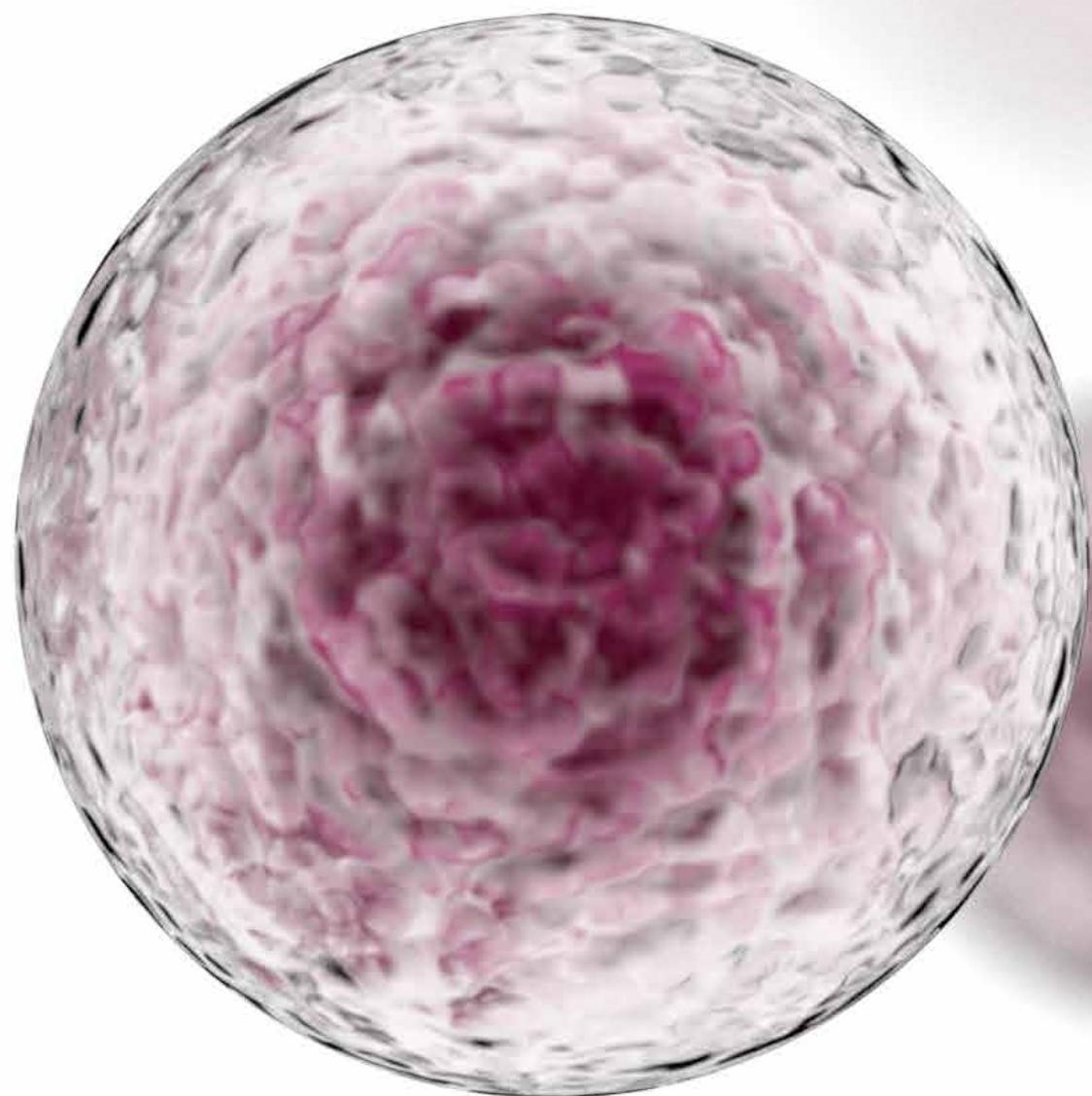
O tecido da tireoide contém mais selênio do que qualquer outro órgão do corpo humano. Este mineral protege a tireoide contra o dano oxidativo e desempenha um papel essencial na produção dos hormônios da tireoide.

Ter uma tireoide saudável é importante, uma vez que esta glândula regula o metabolismo e controla o crescimento e desenvolvimento do organismo. A deficiência de selênio foi associada com problemas de saúde como a tireoidite de Hashimoto, um tipo de hipotirooidismo em que o sistema imunológico ataca a glândula tireoide.



6) ESTIMULA O SISTEMA IMUNOLÓGICO:

Níveis mais elevados de selênio podem ajudar a estimular o sistema imunológico de pessoas com HIV, gripe, tuberculose e hepatite C. A deficiência deste mineral prejudica o funcionamento das células imunológicas e pode levar a uma resposta imunológica mais lenta



7) PODE AJUDAR A REDUZIR OS SINTOMAS DE ASMA:

A asma é uma doença crônica que afeta as vias aéreas que carregam o ar para dentro e para fora dos pulmões. Esta doença foi associada com níveis elevados de estresse oxidativo e inflamação no organismo. Devido à capacidade do selênio de diminuir a inflamação, alguns estudos sugerem que este mineral pode ajudar a reduzir os sintomas relacionados à asma. As melhores fonte de selênio na dieta são ostras, castanha-do-pará, alabote, atum albacora, ovos, sardinhas, sementes de girassol, peito de frango e cogumelo shitake.

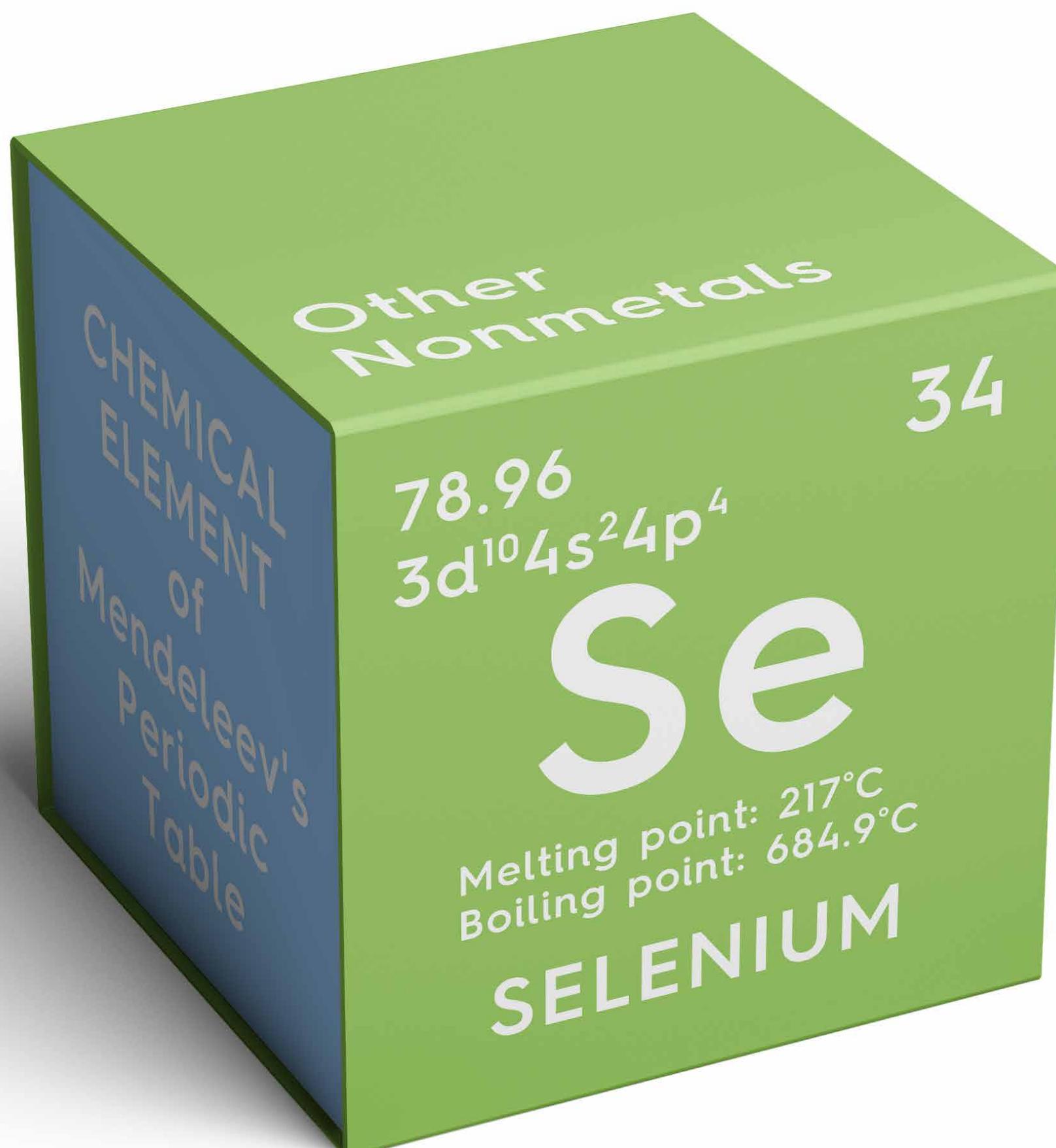
Lembrando que a quantidade de selênio em alimentos de origem vegetal depende do teor de selênio do solo em que estes alimentos se desenvolveram.

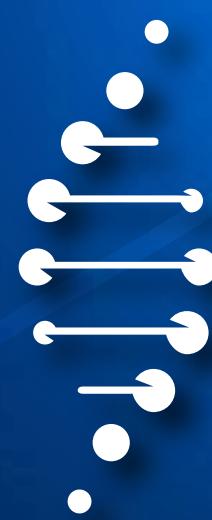


PERIGOS DA INGESTÃO EXCESSIVA DE SELÊNIO:

Embora a intoxicação por selênio seja rara, é importante se manter próximo da quantidade recomendada de **55 mcg** por dia e **nunca exceder o limite superior tolerável de 400 mcg por dia.**

No entanto, a toxicidade é mais provável de acontecer a partir do consumo de suplementos do que do consumo de alimentos contendo selênio.





PROJETO **LONGEVIDADE**

Flávio Passos



Este material é de uso pessoal e exclusivo dos alunos do "Projeto Longevidade".
Não é permitida a divulgação e distribuição. Pedimos a gentileza de respeitar
todo o esforço, investimento e dedicação empregados neste trabalho.