

El selenio es muy importante para la salud y es un nutriente que falta en nuestra alimentación



EL SELENIO TIENE UN PAPEL CLAVE EN EL APOYO A NUESTRA DEFENSA INMUNOLÓGICA, ASÍ COMO PARA MUCHAS OTRAS FUNCIONES IMPORTANTES. UN GRAN NÚMERO DE POBLACIÓN EUROPEA TIENE UN DÉFICIT DE SELENIO.

obligatorio de los fertilizantes con selenio. A lo largo de los años siguientes vieron como aumentó el nivel de selenio de la población finlandesa. Y simultáneamente se observó un descenso de la incidencia de las enfermedades cardiovasculares.

Un elevado número de europeos no ingieren cantidades suficientes de un micronutriente vital denominado selenio y que es extremadamente importante para la salud humana. Los estudios muestran que el selenio es importante para la prevención de las enfermedades cardiovasculares y también han demostrado que el cuerpo emplea el selenio para protegerse contra el cáncer. Un estudio del 2014, en el que participaron más de 520.000 personas de 10 países de Europa Occidental, demostró que la presencia de unos niveles bajos de selenio en la sangre aumentaba el riesgo de padecer cáncer colorrectal, y los estudios de intervención han mostrado que la toma de complementos de levadura de selenio en forma de comprimidos puede reducir el riesgo de contraer varios tipos de cáncer.

Menos casos de enfermedades cardiovasculares

En grandes partes de Europa la ingesta de selenio es preocupantemente baja. Este hecho no solo se debe a que la gente consume poco pescado, semillas integrales y vísceras, todos ellos buenas fuentes de selenio. También tiene que ver con el hecho que el suelo agrícola en Europa tiene un contenido relativamente bajo de selenio en comparación con, por ejemplo, el suelo de los Estados Unidos. En Finlandia las autoridades solucionaron el problema a mediados de la década de 1980 mediante enriquecimiento

La mitad de lo necesario

En el Reino Unido, la ingesta promedio de selenio se ha reducido en más de un 50% a lo largo de las últimas tres o cuatro décadas, según la profesora británica Margaret P. Rayman, experta en selenio. De hecho, se considera que una dieta media europea proporciona unos 40-50 microgramos de selenio diarios. Según los expertos, esta cantidad es menos de la mitad de la que necesita el cuerpo cada día. Cada vez más gente corrige este problema de forma cómoda y práctica mediante la toma de un complemento de selenio que contiene levadura de selenio orgánica.

Jornadas sobre el selenio

El próximo 7 de octubre se celebran las Jornadas sobre el selenio en el Hotel Sants Barceló (Barcelona). En las jornadas, que empiezan a las 9.00 de la mañana y finalizan a las 14:15, contará con diferentes sesiones informativas sobre el selenio, sobre su papel en el organismo, su relación en la salud cardiovascular, su implicación en la función tiroidea, su papel en la enfermedad celíaca, sobre las enfermedades metabólicas,...

Para confirmar o pedir más información puede hacerlo llamando al 902 103 934 o a través del email sac@pharmanord.com o introduciendo sus datos en www.pharmanord.es/inscripcionjornadas. +