

SARANNO FAMOSI, UN VIAGGIO TRA I MINERALI: IL RUOLO DEL SELENIO



Anche nell'alimentazione, di cui l'integrazione mirata è l'altra faccia della medaglia, la differenza la fanno i dettagli.

Dopo aver percorso le principali famiglie di vitamine, presenti nell'immaginario comune così come in farmacia, è il turno dei minerali, o meglio degli elementi presenti in questa forma.

Iniziamo dal Selenio, il quale riveste importanti ruoli per la sopravvivenza dell'organismo soprattutto mediante la regolazione di processi determinanti a livello cellulare.

Esso infatti è un componente cardine della famiglia di enzimi antiossidanti GSH (glutazione perossidasi), in enzimi coinvolti a livello della tiroide e garantisce un contributo nell'omeostasi

corporea. Alla luce di tutti questi motivi, ha guadagnato un ruolo di diritto in integratori multivitaminici ed alimenti medicati.

Il principale ruolo è quello di combattere lo stress ossidativo, proteggendo le membrane quindi tutelando in parte dalle malattie cardiovascolari.

Questa peculiarità gli ha fatto spazio in molti recenti studi legati al Covid, di cui conosciamo ormai le implicazioni fisiopatologiche, tanto da determinare addirittura la carenza di Selenio come un fattore di rischio per la mortalità, poiché parrebbe aumentarne la virulenza su alcuni studi in vivo.

Esso, infatti, svolge anche un ruolo decisivo nella produzione di anticorpi, in particolare nella produzione di cellule T, legata a doppio filo alle selenoproteine.

Una corretta concentrazione di Selenio nel sangue, inoltre, impatta anche sulla coagulazione del sangue, anch'essa parte determinante della mortalità da Covid, regolando i livelli di antitrombina plasmatica, di piastrine e di Proteina C reattiva.

Infine, questo elemento risulta determinante nella conversione di T4 in T3, supportando la tiroide e fungendo anche da antagonista verso alcuni metalli pesanti potenzialmente dannosi per l'organismo.

La RDA (dose raccomandata giornaliera) è di 55 microgrammi al giorno per gli adulti in buono stato, scendendo a 20-30 nei bambini e crescendo fino a 75 nelle donne incinta.

Il Selenio è presente in diversi alimenti quali pesce, fraguglie, frutta secca e cereali a dosi contenute mentre in alcuni integratori si possono trovare fino a 150 microgrammi per somministrazione.

Uno stato di carenza è generalmente determinato dall'età avanzata o da malassorbimento intestinale, nonché carenza di Vitamina E, con la quale esso svolge un ruolo antiossidante di natura sinergica.

Questo stato può sfociare in manifestazioni patologiche quali complicanze cardiache e stati infiammatori diffusi, che possono condurre a malattie croniche anche gravi e di natura degenerativa.

Un suo eccesso, infine, può dare luogo a manifestazioni di tossicità quali carenze tissutali, quali caduta dei capelli e fragilità ungueale, nonché classiche manifestazioni di tossicità intestinale (crampi, nausea e diarrea) fino ad arrivare a controindicazioni a livello epatico, polmonare ed addirittura centrale.

Tuttavia queste complicazioni sono sostanzialmente impossibili da raggiungere con la sola integrazione e/o alimentazione, ma sono principalmente correlati a problemi di smaltimento a livello agricolo ed accumulo nelle falde acquifere.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7696052/>