

SELENIO Y TIROIDES

Por Dra. María Olarte

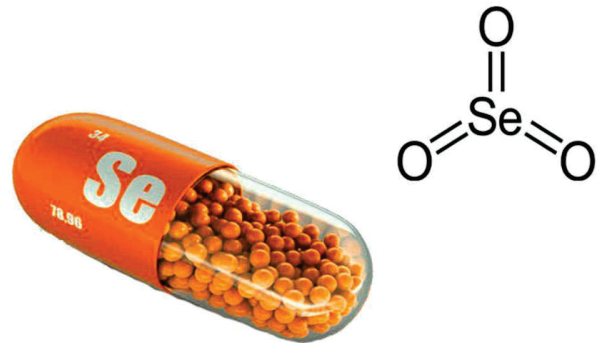
 @mariolartemd

La funcionalidad adecuada de nuestro organismo obedece a muchos factores que integrados son los responsables de nuestra salud.

En el caso de la tiroides, es el selenio, yodo, vitamina d, hierro y el complejo b quienes se encargan de mantenerla al 100%, en este caso nos referiremos al selenio. Este fue reconocido en los años 50, su nombre deriva del griego SELENE, luna. Sus fuentes principales son las nueces, los pescados, mariscos y huevos.

El selenio en sangre se une a unas proteínas específicas que actúan como mecanismo específico contra el estrés oxidativo que es una reacción que produce liberación de radicales libres de oxígenos los cuales son letales para los tejidos, regulan la función tiroidea y el metabolismo de vitamina c.

Su papel está basado en que el selenio participa en la producción y en la utilización de las hormonas tiroideas, se encontró asociación entre la deficiencia de esta sustancia y la aparición de enfermedad tiroideas así mismo hay mejoría con la administración del mismo por lo tanto dentro de un tratamiento para mejorar la funcionalidad tiroidea se encuentra la suplementación oral de selenio, además del consumo regular de una dieta con cantidades de selenio adecuadas.



A parte de estos beneficios específicos en el caso de la función tiroidea, previene el envejecimiento celular, la producción del adn, previene además la aparición de ciertos cancers, protege al cuerpo de envenenamiento con metales pesados y otras sustancias dañinas.

¿Qué debemos comer para consumir adecuadas cantidades de selenio?

1. Verduras en abundancia
2. Mariscos y pescados especialmente atún, cangrejos y salmón.
3. Pollo, hígado y huevos.
4. La levadura de cerveza y el germen de trigo son buenas fuentes del mismo.
5. El ajo, las carnes de animales que se alimentaron en suelos ricos de selenio.

Es por ello que la dieta debe ser variada para poder recibir todos los oligoelementos necesarios para la funcionalidad de la misma.