

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

SELENIO SÌ, MA CON MODERAZIONE

Il selenio è incorporato nelle selenoproteine, composti con una vasta gamma di effetti pleiotropici, che spaziano dagli effetti antiossidanti e anti-infiammatori alla produzione dell'ormone della tiroide attivo. Negli ultimi dieci anni la scoperta dei polimorfismi associati alle malattie nei geni delle selenoproteine ha fatto guardare con grande attenzione al ruolo delle selenoproteine per la salute. Bassi livelli circolanti di selenio sono associati con un aumento del rischio di mortalità, ridotta funzione immunitaria e declino cognitivo. Maggiori livelli circolanti di selenio (o la supplementazione) hanno effetti antivirali, favoriscono il successo riproduttivo maschile e femminile e riducono il rischio di malattia autoimmune della tiroide. Gli studi prospettici hanno mostrato nel loro complesso un beneficio del selenio sulla riduzione del rischio di cancro alla prostata, al polmone, del colon-retto e della vescica, tuttavia tali risultati non sono univoci, il che probabilmente sottolinea il fatto che la supplementazione conferisce un beneficio solo se l'assunzione di una sostanza nutritiva è inadeguata. Per quanto riguarda le malattie cardiovascolari, vi è una relazione inversa tra status del selenio e coronaropatia, in particolare nelle popolazioni con basso apporto di selenio con la dieta, che potrebbe essere almeno in parte spiegato dall'effetto ipocolesterolemizzante dello stesso. L'autrice rileva altresì come la supplementazione di selenio di persone che hanno già un apporto dietetico adeguato potrebbe aumentare il rischio di diabete di tipo 2 e di carcinoma a cellule squamose.

Il fattore cruciale che è necessario sottolineare relativamente agli effetti sulla salute del selenio è il l'inestricabile rapporto a "U" con il suo livello: mentre un apporto suppletivo può portare benefici a persone con un livello scarso, le persone con un livello adeguato/alto potrebbero essere influenzate negativamente e non dovrebbero quindi assumere integratori di selenio.

Commenta la Dott.ssa Maria Letizia Petroni, coordinatore scientifico dell'Osservatorio Grana Padano. "Il contenuto di selenio negli alimenti è molto variabile in funzione della natura del terreno e delle lavorazioni dell'industria alimentare. In Italia, ed in Europa in genere, il terreno è relativamente povero di selenio. Tuttavia la globalizzazione dell'approvvigionamento alimentare può influenzare significativamente l'apporto di selenio con la dieta, si pensi ad esempio al grano importato dal Canada o alla crescente importazione di alimenti dalla Cina, aree entrambe ad alta concentrazione di selenio nel terreno. Dal momento che lo status del selenio nel singolo individuo non può essere determinato con esami di routine, appare prudente - salvo casi specifici - non ricorrere a supplementazioni ma assumere il selenio necessario con una dieta varia. Il selenio è particolarmente rappresentato nelle noci, nei frutti di mare, nel pesce, nella carne".

Fonte:

Selenium and human health. Rayman MP. Lancet. 2012 Mar 31;379(9822):1256-68. Epub 2012 Feb 29.