

# *Consumir selenio, una alternativa contra el cáncer hepático*

---



La Habana, 10 agosto (RHC)- La Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer (IARC) informó recientemente que la concentración en sangre de selenio, micronutriente presente en algunos alimentos, contribuye a reducir el riesgo de desarrollar cáncer hepático, uno de los diagnosticados con más frecuencia en el hombre.

Niveles elevados de ese elemento, pero también de selenoproteína P, que distribuye el selenio desde el hígado a todo el cuerpo, disminuyen el peligro de padecer de un carcinoma hepatocelular, apunta un estudio internacional publicado en *The American Journal of Clinical Nutrition*.

Según los científicos, la investigación también demostró que la concentración de selenio en sangre, ya sea alta o baja, no guarda relación con el desarrollo de tumores de la vesícula o del tracto biliar.

Para arribar a esa conclusión, tomaron como población base a los más de medio millón de participantes del Estudio Prospectivo Europeo sobre Cáncer y Nutrición.

El selenio es un micronutriente presente en el marisco, salmón, nueces de Brasil, carne, huevos, cebolla o cereales como el trigo, cuyos niveles en los alimentos dependen sobre todo de su concentración en las tierras de cultivo o de pasto.

La IARC subrayó que la cantidad de ese micromineral antioxidante en el suelo es en general baja en muchas regiones de Europa.

Por eso, el autor principal, David Hughes, del Departamento de Fisiología y Centro de Sistemas de Medicina del Real Colegio de Cirujanos de Irlanda aseguró que ante carencia de selenio, el aumento de su ingesta puede ser una estrategia más contra el cáncer de hígado.

Así como también, para evitar el consumo de alcohol, mantener un peso corporal saludable y dejar de fumar, añadió.

Sin embargo, Hughes puntualizó que los resultados de esta investigación deben ser validadas por otras pesquisas antes de hacer recomendaciones de salud pública.

## PROPIEDADES DEL SELENIO

El selenio, compuesto mineral presente en nuestros alimentos, desempeña un papel importante en el metabolismo de nuestro organismo.

Consumir el micronutriente disminuye, además de algunas lesiones oncológicas, el riesgo de enfermedades cardíacas, como la cardiomiopatía, que hace que los músculos del corazón se deterioren, refiere la página ¡Mujer.

Asimismo, tener los niveles establecidos ayuda a combatir el asma, prevenir el cáncer e próstata y mantener saludable nuestros cabellos.

Para que se tenga una idea su insuficiencia puede provocar desbalances de tiroides, psoriasis, dolencias cardíacas e infecciones virales.

Según el portal Zona diet, la cantidad de selenio en los alimentos depende del contenido de selenio presente en el suelo donde se crían los animales o crecen las plantas, las mayores fuentes de ese nutriente a nivel mundial.

El tal sentido, con el fin de evitar o disminuir los efectos adversos se han establecido los valores de ingesta máxima tolerable, según el Departamento de Nutrición del Instituto de Medicina y el Departamento de Agricultura de Estados Unidos) tanto para niños y adultos.

## UNA ADVERTENCIA NECESARIA

Los niveles altos en sangre de selenio -mayor a 100 mcg/dl (microgramos por decilitro) de sangre- propicia una condición llamada selenosis, la cual puede provocar malestar gastrointestinal, pérdida de cabello, así como uñas quebradizas y con manchas blancas.

También, aliento con olor a ajo, rash cutáneo, fatiga, irritabilidad y anormalidades en el sistema nervioso.

Por eso, los expertos consideran que el consumo de entre 50 y 200 microgramos de selenio es seguro y adecuado.

Para las mujeres adultas, 55 microgramos diarios, 70 (hombres adultos) y para los niños (hasta la edad de 14 años), varía entre 10 a 45.

La importancia del selenio en la dieta no fue reconocida hasta 1957, cuando un grupo de investigadores de los Institutos Nacionales de Salud de los Estados Unidos encontró que el selenio podía prevenir enfermedades hepáticas en animales de laboratorio que presentaban deficiencia de vitamina E.

Estudios posteriores hallaron que pequeñas dosis de selenio podían inclusive curar algunas serias enfermedades, musculares y de la sangre en animales de granja, reconoce el sitio Dheausa.

De ahí, que en 1969, varias investigaciones desarrolladas con ratas de laboratorio encontraron que esos animales, cuando eran privados de selenio en la dieta, sufrían de pérdida de pelo, cataratas y problemas de crecimiento y reproducción.

Todo ese proceso origino que el selenio entrara en la lista de nutrientes considerados esenciales para la salud animal, conduciendo finalmente a su inclusión como uno de los minerales necesarios en pequeñas dosis en la dieta humana.

(PL)

---

<https://www.radiohc.cu/index.php/noticias/salud/102374-consumir-selenio-una-alternativa-contr-el-cancer-hepatico>



**Radio Habana Cuba**