

Η έλλειψη σελήνιου προκαλεί κόπωση

/ Γενικά Θέματα / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Το σελήνιο είναι ένα ιχνοστοιχείο με ισχυρές αντιοξειδωτικές ιδιότητες, απαραίτητο σε πολλές κυτταρικές λειτουργίες. Το μεγαλύτερο μέρος του σεληνίου στους ιστούς ευρίσκεται με τη μορφή σεληνιοκυστεΐνης και σεληνιομεθιονίνης. Το σελήνιο του αίματος αποτελεί μια αδρή αντανάκλαση των αποθεμάτων σεληνίου του οργανισμού.

Η ανεπάρκεια σεληνίου είναι σπάνια διαταραχή που συνοδεύεται από αλλοίωση κυτταρικών μεμβρανών συσσώρευση ελευθέρων ριζών, μυϊκή αδυναμία, καρδιακή δυσλειτουργία, επίμονη κόπωση. Μειωμένα επίπεδα σεληνίου υπάρχουν σε μυοκαρδιοπάθεια, ηπατικές βλάβες, κακή διατροφή, ορισμένα κληρονομικά νοσήματα. Η κύηση συνοδεύεται ενίοτε από χαμηλά επίπεδα σεληνίου. Η σωστή ιατρική εξέταση είναι απαραίτητη για την ορθή διαφορική διάγνωση και θεραπεία.

Πηγή: onlycy.com