

Il Selenio è fondamentale per la salute: rinforza il sistema immunitario, è utilissimo nel riequilibrio di allergie e ipersensibilità alimentari oltre a essere importante per la sua azione fisiologica di stimolo della funzione tiroidea e nell'attivazione del metabolismo. A livello cellulare il Selenio permette la produzione di Glutathione che è una delle molecole antiossidanti più importanti per la salute della cellula contro i danni dei radicali liberi e dell'invecchiamento.

Il Selenio entra in gioco anche nella difesa contro l'accumulo di Mercurio. Nonostante il consumo di pesci predatori, come il tonno, il pescespada, la verdesca, venga spesso sconsigliato per il rischio di intossicazione da Mercurio, questi pesci sono un'ottima fonte di Selenio e di acidi grassi polinsaturi omega 3 che riducono e prevengono l'assorbimento e il deposito di minerali tossici. Nei pesci pescati il rapporto tra Mercurio e Selenio è di gran lunga a favore del secondo. Questo riduce il rischio di intossicazione: meglio mangiare comunque il pesce, indispensabile in una sana e corretta alimentazione, che evitarlo per il rischio di un'eventuale contaminazione.

Oltre al pesce, i cereali integrali, le uova, il latte e i semi oleosi sono ottime fonti di Selenio. Fisiologicamente, anche con un'alimentazione ricca di Selenio, circa il 50% di quello assunto con la dieta viene eliminato con le urine e per garantire all'organismo un'assunzione giornaliera adeguata, spesso è necessario ricorrere a specifici integratori alimentari. Negli integratori la dose quotidiana massima permessa è di 83 mcg ed è preferibile non superare la dose giornaliera consigliata per evitare sovraccarichi dannosi e intossicazioni.

Negli integratori alimentari vengono impiegate due forme di Selenio. La prima è il Selenio Metionina, ottenuta a partire da lieviti arricchiti di Selenio, che spesso si tende a evitare per le frequentissime ipersensibilità alimentari a muffe, lieviti e sostanze fermentate. Alternativamente è possibile utilizzare il Selenio di Sodio con un'ottima biodisponibilità e che, oltre tutto, permette l'immediata chelazione del Mercurio, che può essere poi facilmente allontanato dai tessuti ed eliminato con le urine.

Driatec da sempre utilizza per i suoi integratori il Selenio di Sodio come fonte preferenziale di Selenio.