

MICRONUTRIENTE: SELENIO

Autor: Dr. José Ignacio Botella Carretero

Indicaciones	<ul style="list-style-type: none">- Síndromes de malabsorción-maladigestión grave de múltiples causas.- Dietas deficitarias que producen enfermedad de Keshan (sobre todo en zonas como China, Corea y Siberia) o de Kashin-Beck (China, Tibet).- Nutrición parenteral asociada a enfermedades con incremento en las pérdidas (malabsorción).- En el déficit concomitante de yodo dado que se agrava el cretinismo.- En algunos pacientes con fenilcetonuria por la restricción de la dieta.	
DRI (> 18 años)	Adultos: 55 µg/día	Embarazo: 50 µg/día Lactancia: 70 µg/día
UL	Máximo 400 µg/d en adultos para evitar toxicidad (produce náuseas, vómitos, alopecia, alteraciones ungueales, aliento a ajo, alteración mental y neuropatía periférica).	
Dosis habituales para tratar el déficit	100 µg/día v.o de selenio sódico	

DRI: *daily recommended intakes*; UL: *upper limit of toxicity*.

Otros datos que interesan:

- Componente de enzimas como la glutation-peroxidasa o las desyodasas.
- Ingesta con carne, marismo, vísceras como hígado y riñón, algunos cereales.
- Su déficit grave causa cardiomiopatía (enfermedad de Keshan), afectación osteoarticular degenerativa endémica (enfermedad de Kashin-Beck), insuficiencia cardíaca, degeneración de músculo estriado. Asociado al déficit de yodo puede agravar el cretinismo.
- Se puede emplear en el tratamiento de la oftalmopatía de Graves leve a dosis de 200 µg/d con mejoría de la función visual y apariencia, y podría acelerar la remisión del hipertiroidismo si bien se precisan más estudios para una recomendación generalizada.

Referencias:

- Margaret P Rayman. Selenium intake, status, and health: a complex relationship. *Hormones* 2020; 19: 9-14.
- Winther KH, Rayman MP, Bonnema SJ, Hegedüs L. Selenium in thyroid disorders - essential knowledge for clinicians. *Nat Rev Endocrinol.* 2020; 16: 165-176.
- Zhou H, Wang T, Li Q, Li D. Prevention of Keshan Disease by Selenium Supplementation: a Systematic Review and Meta-analysis. *Biol Trace Elem Res.* 2018;186: 98-105.

- Navarro Alarcón M y Gil Hernández F. Selenio, manganeso, cromo, molibdeno, yodo y otros oligoelementos minoritarios. Pg 545-575. En Tratado de Nutrición. Angel Gil. 2017. ISBN: 978-84-9110-190-1.
- Jin J, Mulesa L, Carrilero Rouillet M. Trace Elements in Parenteral Nutrition: Considerations for the Prescribing Clinician. Nutrients. 2017; 9: 440.

Código	Nombre comercial	Presentación	Principio Activo	Dosis	Vía de administración	PVPiva	Financiado
PREPARADOS CON SELENIO ORAL							

-	SELENIO 100 MCG SOLGAR	100 COMPRIMIDOS	L-SELENIOMETIONINA (SIN LEVADURA)	Selenio 100 mcg/comprimido	VO	14€ aprox	NO
-	SELENIO 200 MCG SOLGAR	50 COMPRIMIDOS	L-SELENIOMETIONINA (SIN LEVADURA)	Selenio 200 mcg/comprimido	VO	14€ aprox	NO
-	SELENIO 200 MCG SOLGAR	250 COMPRIMIDOS	L-SELENIOMETIONINA (SIN LEVADURA)	Selenio 200 mcg/comprimido	VO	50€ aprox	NO
-	SELENIO 200 MCG SOLGAR	50 COMPRIMIDOS	LEVADURA ENRIQUECIDA EN SELENIO	Selenio 200 mcg/comprimido	VO	20€ aprox	NO
194047	SELENIO 100% NATURAL	90 CÁPSULAS	LEVADURA ENRIQUECIDA EN SELENIO	Selenio 200 mcg/ cápsula	VO	14,95 € (PVP R)	NO
313553	SELENIO NM	90 CAPSULAS	SELENITO SÓDICO 0,109 MG	Selenio 50 mcg/ cápsula	VO	20-25€	NO
322511	SELENIO ARKOPHARMA	50 CÁPSULAS	LEVADURA DE SELENIO	Selenio 35 mcg/ cápsula	VO	6-7€	NO

PREPARADOS DE SELENIO ORAL COMBINADOS CON VITAMINA E

-	SELENIO CON VITAMINA E SOLGAR	50 CÁPSULAS	L-SELENIOMETIONINA (SIN LEVADURA)	Selenio 75 mcg/cápsula Vit. E (succinato d-alfa-tocoferilo) 168 mg/cápsula	VO	18€ aprox	NO
-	SELENIO CON VITAMINA E SOLGAR	100 CÁPSULAS	L-SELENIOMETIONINA (SIN LEVADURA)	Selenio 75 mcg/cápsula Vit. E (succinato d-alfa-tocoferilo) 168 mg/cápsula	VO	32€ aprox	NO
01778	SUPER SELENIUM COMPLEX (LIFE EXTENSION)	100 CÁPSULAS	SE-METIL L-SELENOCISTEÍNA, SELENOPURE™1 L-SELENIOMETIONINA, SELENITA SÓDICA	Selenio 200 mcg/cápsula Vit. E (succinato d-alfa-tocoferilo) 20,1 mg/cápsula	VO	13-15€	NO