

Solo mais são

Uma investigadora portuguesa dá o alerta: os terrenos agrícolas nacionais têm falta de selênio e isso acarreta problemas para a saúde. Conheça a solução.

por Rita Caetano

O selênio é um micronutriente essencial à saúde humana, mas escasseia nos solos nacionais. Partindo desta premissa, Catarina Galinha, investigadora do Instituto Superior Técnico, tentou perceber através da sua tese de doutoramento (*Selenium Supplementation of Cereal Crops*) a viabilidade de "melhorar os teores de selênio no trigo em Portugal. Uma vez que o pão e os derivados do trigo representam uma parte considerável das dietas portuguesas, é provável que um aumento do teor de selênio no trigo contribua para um aumento do selênio na população", conclui.

Alerta!

Sinais de deficiência de selênio

- Fadiga.
- Fraqueza muscular.
- Perda de massa muscular.
- Queda de cabelo.
- Descoloração das unhas.
- Infertilidade.
- Problemas cardíacos.

De acordo com a investigadora, "o solo pode ser considerado deficiente para o cultivo de plantas que satisfaçam as necessidades de selênio de animais e humanos, se contiver menos de $600 \mu\text{g Se kg}^{-1}$ ". A sua conclusão "mostrou que todos os solos agrícolas estudados estavam abaixo do valor de referência." Para a investigadora, "as estratégias de biofortificação poderão ser uma opção válida para o aumento dos teores de selênio nas culturas agrícolas e, consequentemente, um aumento da sua ingestão diária pela população".

Quais são os efeitos da deficiência de selênio na nossa saúde? "De um modo geral, afeta o sistema imunitário e ficamos por isso mais predispostos a doenças", realça Catarina Galinha. A ingestão de alimentos ricos naturalmente em selênio, como carne, peixe, marisco e alguns frutos secos, é importante para combater a sua deficiência. O mesmo sucede com a ingestão de suplementos, mas a investigadora avisa: "Não devemos olhar apenas para a quantidade total de selênio no suplemento, também devemos olhar para a forma em que o selênio se encontra e devemos procurar, preferencialmente, um suplemento que contenha selênio sob a forma orgânica, por exemplo, sob a forma de levedura enriquecida em selênio."

OS TEORES DE SELÊNIO SÃO INFLUENCIADOS PELO MATERIAL DE BASE DOS SOLOS, MAS TAMBÉM PELO CLIMA E PELO TIPO DE CULTURAS