

El cobre y la salud

La cantidad de cobre que se encuentra en el cuerpo humano (50 a 120 miligramos) probablemente cabría en la cabeza de un alfiler, pero esa cantidad tan diminuta no impide que este poderoso mineral lleve a cabo impresionantes proezas para promover una salud óptima. Entre las muchas tareas del cobre está la producción de energía combustible, la prevención de la anemia ya que es necesario para el procesamiento del hierro, y enfermedades óseas, la detención del daño celular; y la promoción del desarrollo fetal apropiado. Aunque el cobre se encuentra en los lugares más recónditos del cuerpo, tiende a concentrarse en los órganos con alta actividad metabólica, incluyendo el hígado, cerebro, riñones y corazón. Hoy el cobre tiene una Cantidad Dietética Recomendada (RDA) en los Estados Unidos, subrayando su importancia como parte de una dieta balanceada. En enero del 2001, la Academia Nacional de Ciencias de los Estados Unidos emitió la primera RDA para el cobre como un punto de referencia para asegurar la ingesta adecuada. He aquí el porqué.

Bebés saludables: función del cobre

Los bebés en desarrollo dependen del cobre durante el embarazo y más allá. Sus cuerpos almacenan el mineral durante el último trimestre del embarazo para asegurar que el cobre esté disponible después del nacimiento para llevar a cabo docenas de funciones metabólicas. El cobre es crucial para la formación óptima del cerebro y sistema nervioso de un niño. El mineral es responsable de la producción y mantención de la mielina, el material que rodea y protege las células nerviosas y cerebrales. El cobre desempeña además una función en la fabricación de neurotransmisores, los mensajeros químicos que propician la comunicación entre las células nerviosas.

El cobre defiende a las células de la oxidación perjudicial

Los radicales libres recorren su cuerpo buscando crear problemas a través de la oxidación de las células sanas. Los científicos dicen que las células oxidadas aumentan su riesgo de contraer cáncer y enfermedades cardíacas. Afortunadamente, el cobre cumple una función en la elaborada defensa del cuerpo contra la oxidación. Como parte de las enzimas encontradas dentro y alrededor de las células, el cobre ayuda al cuerpo a neutralizar los radicales libres para impedir la destrucción celular.

El cobre ayuda a mantener los huesos y la piel en buena salud

El cobre es necesario en la fabricación de tejido conectivo, el cual une una parte del cuerpo con otra, mantiene los órganos en su lugar, refuerza el corazón y los vasos sanguíneos, y refuerza la fortaleza de los huesos. La importante función del cobre en la formación de colágeno, un tejido conectivo en los huesos y la piel, subraya el hecho de que el calcio y el cobre son vitales para la formación y mantenimiento de huesos fuertes. De hecho, estudios realizados con animales han demostrado que las fracturas óseas, las anomalías esqueléticas y la osteoporosis son más frecuentes cuando hay deficiencia de cobre.

Cobre y hierro: la pareja perfecta

El cobre y el hierro trabajan juntos para un bienestar óptimo. ¿Cómo? El cobre ayuda a convertir el hierro en su forma férrica, el tipo más útil, y también ayuda a transportar el hierro hacia y desde los tejidos. Una deficiencia de cobre puede producir anemia y una sobrecarga de hierro en los tejidos.

¿Cómo obtiene cobre el cuerpo?

El cuerpo no puede fabricar cobre, de modo que uno debe obtenerlo de los alimentos o suplementos dietéticos. El cobre está disponible en una amplia variedad de alimentos frescos y ligeramente procesados. Las personas deben depender de los alimentos con alto contenido de cobre como parte de una dieta balanceada para obtener el cobre que necesitan. Pueden ingerir suplementos como una medida de seguridad o cuando fuese recetado por el médico. Los alimentos que contienen las mayores concentraciones de cobre incluyen los granos, como el cereal de grano entero y el pan de trigo entero; legumbres, particularmente los porotos blancos comunes, porotos de carete y maní; nueces de árboles y semillas, como las almendras y semillas de girasol; ostras; hígado y riñón; y chocolate. Típicamente, los suplementos multivitamínicos / multiminerales también aportan cobre. Las personas que dependen de los suplementos dietéticos deben tomar píldoras que no contengan más del 100% de la ingesta diaria recomendada de cobre y otras vitaminas y minerales.

El acto del equilibrio mineral

Los nutrientes trabajan en equipo, razón por la cual demasiado de una cosa buena puede ser en realidad perjudicial. Los altos niveles de zinc, típicamente vía suplementos dietéticos, bloquean la absorción de cobre por el cuerpo, propiciando la ocurrencia de una deficiencia de cobre. Asimismo, las grandes dosis de hierro suplementario causan estragos también en el equilibrio corporal. Los médicos pueden recetar hierro para corregir una deficiencia, pero usted además necesita cobre y zinc. De acuerdo con la Academia Nacional de Ciencias de los Estados Unidos, los doctores que

prescriben 30 mg de hierro o más cada día deben sugerir también 15 mg de zinc y 2 mg de cobre conjuntamente con el hierro.

Cobre: ¿no lo suficiente? ¿demasiado?

La deficiencia de cobre con síntomas severos es escasa, pero la investigación demuestra que no todas las personas logran las metas recomendadas de cobre diario, diseñadas para una salud óptima. Los lactantes prematuros y ciertos niños están particularmente predispuestos a una deficiencia de cobre. Los bebés en desarrollo ocupan el cobre durante el último trimestre del embarazo, razón por la que los lactantes prematuros arriesgan una deficiencia de cobre al nacer. Alimentar a los lactantes prematuros con fórmulas lácteas, que pueden ser bajas en cobre disponible, exacerba el problema. Los lactantes que se están recuperando de una desnutrición asociada a una diarrea crónica también deben evitar una dieta basada principalmente en la leche de vaca debido a sus muy bajos niveles de cobre. Aunque extraordinariamente escaso, algunas personas pueden estar genéticamente predispuestas a un trastorno relacionado con el cobre. La enfermedad de Menkes es un trastorno hereditario del metabolismo del cobre que produce una deficiencia de cobre y, finalmente, un daño irreversible. Por contraste, la enfermedad de Wilson está marcada por la excreción defectuosa de cobre. Como resultado, el cobre se acumula en los tejidos, incluyendo el hígado, cerebro y córnea.

Qué hay de nuevo en el frente de investigación del cobre

Importantes científicos internacionales están analizando en mayor profundidad los beneficios del cobre en la salud. Actualmente hay estudios que están desarrollando las autoridades de salud y universidades, como los Institutos Nacionales de Salud de los Estados Unidos, Centro de Investigación en Nutrición Humana del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Universidad de California en Davis, Universidad de Michigan, Universidad de Pekín en China, Universidad Deakin en Australia, e Instituto de Investigación Rowett en Escocia. Los investigadores están estudiando un amplio espectro de beneficios potenciales para la salud, incluyendo el efecto del cobre en el desarrollo fetal, osteoporosis y reparación ósea, enfermedades neurodegenerativas y enfermedad cardiovascular.

Contactos Editoriales:

Jankelevich & Asociados
Ximena Zaninovic / xzaninovic@jana.cl
Tel: (56-2) 374 2670
Fax: (56-2) 374 2674
Santiago - CHILE