

## INFORMACIÓN DE PRENSA

### El cobre previene enfermedades óseas como la osteoporosis

## El cobre es un oligoelemento esencial para la prevención de la osteoporosis

- **El cobre influye decisivamente en la fortaleza ósea, previniendo enfermedades como la osteoporosis.**
- **Una dieta compuesta por alimentos ricos en cobre como el chocolate, los cereales o el marisco incrementa el nivel de cobre en el organismo.**
- **El cobre es un oligoelemento indispensable para el correcto desarrollo del feto durante el embarazo.**

**Madrid, 14 de septiembre de 2011.** Las enfermedades óseas son un problema que afecta principalmente a la tercera edad. Con el paso del tiempo, las personas perdemos densidad ósea, corriendo más peligro de sufrir lesiones o fracturas serias. La osteoporosis es la enfermedad ósea más frecuente, la cual se produce por una disminución en la cantidad de minerales en los huesos. Esta enfermedad es común entre personas de avanzada edad y mujeres postmenopáusicas. La falta de calcio y de minerales en la dieta es una de las principales causas de esta enfermedad.

El cobre es un mineral esencial para el cuerpo humano. Asegura el normal funcionamiento del cerebro, del sistema nervioso y del sistema cardiovascular, y además transporta el hierro, ayuda al crecimiento de los huesos y fortalece el sistema inmunitario. Una dieta rica en cobre puede ayudar a prevenir la osteoporosis, además de otras enfermedades como la anemia, la artritis reumatoide o las enfermedades cardiovasculares. Los estudios demuestran que la mayoría de los ancianos que sufren alguna fractura en los huesos presentan niveles de cobre en sangre más bajos que los recomendables para su edad.

Según diversos estudios, alrededor del 30% de las dietas occidentales son deficientes en cobre, lo cual es perjudicial para nuestro sistema óseo. Seguir una dieta rica en cobre no es difícil, ya que este mineral se encuentra en el agua potable y en numerosos alimentos que consumimos a diario, como el chocolate, los cereales, las legumbres, el marisco, las nueces o el hígado. Siguiendo una dieta equilibrada con este tipo de alimentos, siempre reduciremos el riesgo de sufrir problemas óseos o fracturas.

La Organización Mundial de la Salud recomienda una ingesta de cobre de 1,3-1,5 miligramos al día para adultos y también establece que una ingesta diaria de cobre de entre 1 y 11 mg, es segura para las personas adultas. La ingesta real de cobre oscila entre 0,6 y 2 mg al día, lo que sugiere que una deficiencia de cobre en la dieta habitual puede resultar preocupante para la salud.

### Otras enfermedades

Los problemas óseos no son los únicos que pueden surgir ante la falta de cobre. La anemia (enfermedad muy común entre las mujeres que acaban de dar a luz), neutropenia (reducción del recuento de neutrófilos en los leucocitos) o cambios anatómicos perjudiciales para la salud como la degeneración muscular o la artrosis. La falta de cobre perjudica la metabolización del

colesterol: un déficit de este mineral incrementa los niveles de LDL (el colesterol malo) y reducen los niveles de HDL (el colesterol bueno). Los niveles bajos de cobre también conllevan efectos negativos en el proceso de metabolización de la glucosa y en la circulación sanguínea.

Otro de los problemas relacionados con el déficit de cobre en el organismo es la enfermedad de Menkes, un trastorno hereditario del metabolismo del cobre que produce una falta de este mineral en el organismo, ocasionando finalmente un daño irreversible. El problema radica en el defecto de uno de los genes encargados de transportar cobre, que impide que las células del intestino dispongan del cobre necesario para el correcto funcionamiento del cuerpo.

### **Sobre el Centro Español de Información del Cobre (CEDIC):**

CEDIC es una asociación profesional de las empresas de la industria básica del cobre en España que desarrolla una actividad esencialmente informativa en dos vertientes diferentes. Por un lado fomenta y apoya estudios o investigaciones cuyo objetivo sea mejorar las técnicas de obtención, transformación y empleo del cobre. Por otro lado, reúne toda la documentación producida en España y en otros países, relativa al cobre con el fin de divulgarla.

En esta línea, CEDIC ha establecido una relación de cooperación recíproca con organismos públicos o privados, nacionales o extranjeros, con objetivos paralelos a los suyos. Entre otros, la Internacional Copper Association (ICA), con sede en Nueva York, el European Copper Institute (ECI), radicado en Bruselas, además de con otros veintitrés centros análogos a CEDIC distribuidos por todo el mundo, once de ellos en Europa.

[www.infocobre.org.es](http://www.infocobre.org.es)

Para más información e imágenes:

**Nuño Díaz**  
Centro Español de Información del Cobre  
Tel. +34 91 544 84 51  
[ndiaz@infocobre.org.es](mailto:ndiaz@infocobre.org.es)

**Teresa Ruiz/ Francisco J. Romero**  
Llorente & Cuenca  
Tel: +34 91 563 77 22  
[truiz@llorenteycuenca.com](mailto:truiz@llorenteycuenca.com)  
[firomero@llorenteycuenca.com](mailto:firomero@llorenteycuenca.com)