

Nota de prensa:

El Cobre, un oligoelemento para mantener una salud óptima

Madrid, 6 de octubre de 2003: Para combatir la gripe y la fatiga, destacados nutricionistas subrayan la importancia del cobre para una dieta equilibrada. Aunque poco publicitado, el cobre **es un mineral esencial para ayudarte a estar en buena forma**. De hecho, está demostrado que una falta de cobre puede ser altamente perjudicial, sobre todo para mujeres embarazadas y bebés.

De acuerdo con el profesor McArdle, director de la división de Desarrollo y Crecimiento del Instituto de Investigación Rowett (Escocia), el cobre es un nutriente esencial en nuestras dietas, que juega un papel clave en muchos procesos biológicos. **El cobre interviene en numerosas funciones fisiológicas:** en el normal funcionamiento del cerebro, en el sistema nervioso, en el sistema cardiovascular, y también ayuda a transportar el hierro y a proteger a las células contra la destrucción de la oxidación. El cobre es además esencial para el crecimiento de los huesos y su fortaleza, así como para contar con un sistema inmunológico sano.

Un reciente informe de la Organización Mundial de la Salud establece, basándose en los datos actualmente disponibles, que la deficiencia en la ingesta de cobre representa un riesgo mayor para la salud humana que el exceso. **La carencia de cobre conduce, a menudo, a un deterioro general del estado de salud**, con una mayor reducción de la resistencia a infecciones, problemas de fertilidad, fatiga crónica y debilidad. Numerosos estudios han examinado también los efectos de un bajo consumo de cobre durante el embarazo y sus consecuencias para el feto. Los bajos niveles de cobre también parecen contribuir al desarrollo de determinados desórdenes entre la población anciana, concretamente, osteoporosis y enfermedades cardiovasculares.

El cuerpo humano necesita consumir una dieta regular de cobre para mantener una buena salud. Según la profesora Lena Hulthén, especialista en Nutrición en la Universidad de Gothenburg (Suecia), recientes estudios demuestran que la dieta de los europeos no contiene una cantidad suficiente de cobre que garantice una salud óptima. No obstante, algunos alimentos básicos como el marisco, las asaduras, los cereales, las nueces, las pasas, las judías, las lentejas y el chocolate proporcionan este oligoelemento.

La Academia Estadounidense de las Ciencias ha definido ya una ingesta diaria recomendada de cobre de 0,9 miligramos al día para adultos; de un 1.0 miligramos al día para mujeres embarazadas, y 1.3 miligramos al día para las mujeres que dan el pecho a sus hijos La Academia ha establecido también un máximo aceptable de consumo diario de cobre: 10 miligramos al día.

Para más información :

Teresa Morán, responsable de Comunicación de CEDIC
Tel: + 34 91 319 39 40 - E-mail: affidavit@retemail.es