

El cobre en la alimentación

¿Sabías que...?

- ...La ingesta de alimentos ricos en cobre resulta esencial para el normal desarrollo de varias funciones del cuerpo humano: **antioxidante para las células, funcionamiento del sistema nervioso y transporte del hierro a través del sistema circulatorio**, entre otras.
- ...Gracias a sus propiedades antioxidantes, que combaten el estrés oxidativo, el cobre **contribuye a neutralizar los radicales libres** - moléculas químicas que pueden causar un importante daño celular-.
- ...**Tanto el cerebro como el sistema nervioso necesitan cobre**: se requiere para la formación y la conservación de la mielina -sustancia proteica que recubre las neuronas-.
- ...El cobre **estimula la formación de glóbulos rojos**. De hecho, su ausencia en el organismo puede causar anemia y sobrecarga de hierro en los tejidos.
- ...Las **fracturas óseas, las anormalidades del esqueleto y la osteoporosis se asocian con la deficiencia de cobre** en lactantes que han nacido con poco peso. A través de la enzima lisil-oxidasa, resulta esencial para la formación del colágeno y la elastina en los tejidos conectivos del cuerpo humano.
- ...El sistema inmunológico requiere cobre para desarrollar una serie de funciones. **Su carencia tiene un efecto grave en una serie de leucocitos** (neutrófilos y macrófagos) y también se ha asociado con una mayor incidencia de infecciones respiratorias severas en lactantes.
- ...Más del **30% de las dietas que se realizan en occidente tienen una presencia deficiente de cobre**. En la Unión Europea la cantidad mínima de cobre recomendada en la ingesta diaria es de 1,1 mg.
- ...Entre **los alimentos que más cobre contienen** se encuentran los mariscos, carnes orgánicas como el hígado, los cereales y leguminosas, y el chocolate.
- Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), **son mayores los riesgos cuando existe una deficiencia en los niveles de cobre que cuando existe un exceso**, particularmente entre los niños y los ancianos, incluso en áreas desarrolladas como Estados Unidos y Europa Occidental.

- ...Una deficiencia de cobre puede afectar severamente al desarrollo de un embarazo.
- ... El **cuerpo humano cuenta con sofisticados mecanismos para mantener un nivel equilibrado de cobre**. El envenenamiento agudo de cobre es raro y, además, las sales orgánicas que posee el cobre inducen al vómito, por lo que la ingesta accidental de grandes dosis suele ser rechazada por el cuerpo. Asimismo, el hígado posee una gran capacidad de excretar cobre.
- Si la ingesta es rica en cobre, **el organismo regula la absorción de cobre** a niveles de tan sólo el 15% del cobre contenido. Cuando la ingesta es pobre, el organismo aumenta su absorción hasta niveles del 85% de su contenido.
- **El cobre no es PBT** (no es persistente, ni bioacumulable, ni tóxico), **ni CMR** (no es carcinogénico, ni mutagénico, ni disruptor hormonal).

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, esto es, las empresas fundidoras-refinadoras y semitransformadoras de cobre y sus aleaciones.

Este Centro 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 International Copper Association (ICA), con sede en Nueva York, el European Copper Institute (ECI), radicado en Bruselas, el International Wrought Copper Council (IWCC) y la European Fitting Manufacturers Association (EFMA), ambos en Londres, y otros veintitrés centros análogos a CEDIC distribuidos por todo el mundo, once de ellos en Europa.

www.infocobre.org.es

Para más información:

Nuño Díaz
 Centro Español de Información del Cobre
 Tel. +34 91 544 84 51
ndiaz@infocobre.org.es

Carolina Pérez
 Llorente & Cuenca
 Tel: +34 91 563 77 22
cperez@llorenteycuenca.com