

El Cobre esencial para un cuerpo sano

Octubre 2007

El papel del cobre en la salud de tu bebé

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.

Este mineral juega un papel **primordial** en el buen **desarrollo del feto y del bebé**. Una deficiencia de cobre, aunque sea pequeña, puede tener serias consecuencias durante el desarrollo del feto en el útero, tales como abortos espontáneos, malformaciones y anemia.

Los bebés nacen con una **reserva natural de cobre** que fabrica su propio cuerpo durante los tres últimos meses de embarazo, esencialmente en el **hígado y en el cerebro**. Tras el parto, las necesidades de cobre están disponibles en la leche. Por esto, la deficiencia de cobre es más común entre niños prematuros que entre aquellos que nacen con poco peso.

Para cuando nace, el bebé cuenta con una reserva de cobre **de 15Mg** aproximadamente, más de la mitad de los cuales se queda en el hígado y que su cuerpo consumirá durante los primeros meses, cuando precisamente, el bebé tiene poco acceso a más cobre. El resto de las reservas de cobre del bebé se almacena en el cerebro durante la fase fetal.

Si el nivel de cobre en el cuerpo del bebé es insuficiente, no será posible que el hierro adopte la forma necesaria a través de la cual transporta el oxígeno y puede ser absorbido por el cuerpo.

La enfermedad de Menkes, una condición genética que está directamente **relacionada con la falta de cobre** y que tiene serias consecuencias en el desarrollo prenatal, es una prueba de ello. 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.

Estudios recientes han demostrado también que la **exposición de la madre a la nicotina reduce el nivel de cobre en los pulmones del feto**. Los suplementos de cobre durante la gestación y los primeros meses de vida han resultado efectivos a la hora de reducir los efectos negativos de la nicotina en el desarrollo de los pulmones de animales.

La dieta de la madre durante el embarazo

Tomando una **dieta equilibrada** rica en minerales se **reduce** la probabilidad de **malformaciones congénitas** y las posibles complicaciones que surjan en el parto.

¿Dónde se puede encontrar el cobre?

El contenido exacto de cobre depende de cada alimento, de las condiciones en las que ha sido cultivado o elaborado. No obstante, con carácter general, **las fuentes de cobre** más ricas **son las siguientes**:

- Mariscos (en particular, moluscos y marisco del tipo de ostras y cangrejo)
- Hígado
- Cereales
- Nueces
- Uvas
- Legumbres
- Chocolate

- Patatas
- Guisantes
- Carne roja
- Champiñones
- Coco
- Papaya y Manzanas

Sin embargo, los estudios muestran que alrededor del **30% de las dietas occidentales son deficientes en cobre**. Por ello están realizando numerosos esfuerzos para mostrar que la carencia de cobre puede asociarse con problemas durante el embarazo.

Beneficios del cobre en el cuerpo humano

El cobre como antioxidante

El **cobre** juega un papel fundamental como **antioxidante**, ya que ayuda a neutralizar **los radicales libres**, que de otra forma causarían el desgaste de las células.

El cerebro y el sistema nervioso central necesitan cobre

El cobre juega múltiples papeles en el correcto funcionamiento del sistema nervioso central, particularmente en el riego del cerebro. **El cobre es necesario** para la formación y el **mantenimiento de la membrana protectora que cubre las neuronas** (myelin). Además el cobre actúa como comunicador entre los nervios y las células.

El cobre y la salud cardiovascular

El **cobre** es **importante** para la **estructura interna del corazón** y de los vasos sanguíneos. Entre los cambios anatómicos que se producen por la carencia de cobre destacan la degeneración muscular y la artrosis.

El **cobre afecta** también a la **metabolización del colesterol**: los adultos sanos con una dieta baja en cobre incrementan sus niveles de LDL (la clase maligna de colesterol) y reducen los niveles de HDL (la clase buena). Las tomas bajas de cobre también conllevan efectos negativos en el proceso de metabolización de la glucosa y en la circulación sanguínea.

Además el cobre también es necesario en la coagulación. Se observa que los pacientes que mueren a causa de un infarto de miocardio mostraban menos concentración de cobre en la estructura interna del corazón que aquellos que murieron por otras causas.

Cobre y anemia

El cobre también contribuye a la **formación de glóbulos rojos en la sangre**. Ayuda a transformar el hierro en ácido férrico y contribuye también al transporte de hierro a través de los vasos sanguíneos.

El cobre y nuestros huesos

El cobre también interviene en la formación del esqueleto y de los cartílagos. **Las anomalías en los huesos** son asociadas con **carencia de cobre durante la niñez** y la adolescencia.

Por otro lado, los estudios muestran que los niveles de cobre en la sangre de los pacientes ancianos que presentan fracturas en los huesos son más bajos que los indicados para su edad. Las mujeres con menopausia cuyas dietas incluyen gran cantidad de cobre tenían mayor densidad ósea que aquellas cuyas dietas contenían menor cantidad del elemento, incluso cuando sus niveles de calcio eran similares. Por lo tanto una dieta baja en cobre durante un periodo aproximado de seis semanas incrementa el riesgo de fracturas en las mujeres con edades comprendidas entre los 20 y los 59 años.

El cobre y nuestro sistema inmunológico

El **sistema inmunológico necesita cobre** para desarrollar algunas de sus funciones. La carencia de cobre tiene grandes efectos en la **formación de glóbulos blancos**.

Sobre el Centro Español de Información del Cobre

El Centro Español de Información del Cobre (CEDIC) es una asociación profesional que representa a la industria básica del cobre en España, integrada por las empresas fundidoras-refinadoras y semitransformadoras de cobre y sus aleaciones. Como asociado de la International Copper Association, Ltd. y del European Copper Institute, su misión es difundir el papel vital del cobre en la salud, la tecnología y la calidad de vida.

<p><i>Contacto para Prensa</i></p> <p>Luis González / Silvia Saura Llorente & Cuenca Tel. +34 91 563 77 22 lgonzalez@llorenteycuenca.com ssaura@llorenteycuenca.com</p>	<p><i>Centro Español de Información del Cobre</i></p> <p>José Ramón Morales Director Tel. +34 91 544 84 51 infocobre@infocobre.org.es www.infocobre.org.es</p>
---	---