

## INFORMACIÓN DE PRENSA

### El cobre ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares

## Refuerza la protección contra enfermedades cardiovasculares comiendo alimentos ricos en cobre esta Navidad

- **El cobre fortalece las paredes de los vasos sanguíneos, aumentando la protección contra problemas de salud tan graves como las arritmias**
- **Muchos alimentos de consumo frecuente en Navidad, como el marisco, el chocolate, las uvas o el vino blanco, tienen un alto contenido de cobre**

**Madrid, 22 de noviembre de 2011.** La Navidad es una época en la que es frecuente cometer algunos excesos alimentarios que no ayudan a mantener una dieta equilibrada. Este comportamiento puede tener graves consecuencias para la salud, especialmente para personas propensas a sufrir enfermedades cardiovasculares, que se deben a trastornos del corazón y los vasos sanguíneos.

Los alimentos ricos en cobre pueden jugar un papel importante en la prevención de este tipo de enfermedades, ya que el cobre es un nutriente esencial para mantener una buena salud. Este oligoelemento ayuda a fortalecer la estructura interna del corazón y de los vasos sanguíneos a través de la lisil-oxidasa, una enzima que depende del cobre y que es fundamental para la formación del colágeno y la elastina en los tejidos conectivos. De hecho, la carencia del cobre en el organismo puede provocar un debilitamiento de las paredes de los vasos sanguíneos, con la posibilidad de desembocar en aneurismas ventriculares y de la arteria coronaria, que pueden tener consecuencias fatales. Así mismo, una alimentación rica en cobre es necesaria, especialmente en el caso de los recién nacidos, para el desarrollo adecuado del cerebro y del corazón.

La ingesta de cobre también ayuda a prevenir arritmias cardíacas (alteración de la frecuencia cardíaca o del sistema de conducción eléctrico del corazón) o problemas en la coagulación sanguínea que pueden desencadenar en la formación de trombos. Según la Asociación Americana del Corazón, uno de los factores de riesgo de la arteriosclerosis es la hipercolesterolemia (exceso de colesterol sérico) provocada por la carencia de cobre.

Pero además, el cobre es esencial para otras muchas funciones del cuerpo como el transporte del hierro y el buen funcionamiento del cerebro y el sistema nervioso. También contribuye a la regeneración de las células de la piel, a la protección contra la oxidación y al fortalecimiento del los huesos y los dientes. Y en invierno, aumenta las defensas inmunitarias.

Para llevar una dieta rica en cobre, no es necesario adaptar el menú navideño con productos difíciles de encontrar en el mercado. Alimentos tan consumidos en épocas navideñas como el marisco, el chocolate, las nueces, las uvas o el vino son ricos en cobre. La Organización Mundial de la Salud recomienda la ingesta de cantidades diarias de cobre que van desde 1 mg. para un niño de 6 años de edad, a 1,5 mg. para una mujer adulta y 2 mg. para un hombre adulto y las mujeres embarazadas. Dado que el cuerpo humano absorbe y elimina el cobre a diario, es muy importante que sea consumido diariamente.

A pesar de vivir una época llena de fiestas en la que están permitidos algunos excesos en las comidas, no es complicado mantener una dieta equilibrada que ayude a prevenir enfermedades tan serias como las de tipo cardiovascular. El marisco, el chocolate, las uvas o el vino blanco pueden ser, además de una delicia para nuestro paladar, un aliado para nuestra salud.

### **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:

**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)  
[fjromero@llorenteycuenca.com](mailto:fjromero@llorenteycuenca.com)