

Cobre en la gestación y desarrollo de los niños

Los bebés en desarrollo dependen del cobre durante el embarazo y más allá. Sus cuerpos almacenan el mineral durante el último trimestre del embarazo para asegurar que el cobre esté disponible después del nacimiento para llevar a cabo docenas de funciones metabólicas. Los bebés de término normalmente tienen 15 mg de cobre en su cuerpo, gran parte de él almacenado en el hígado.

El cobre es crucial para la formación óptima del cerebro y sistema nervioso de un niño. El mineral es responsable de la producción y mantención de la mielina, el material que rodea y protege las células nerviosas y cerebrales. El cobre desempeña además una función en la fabricación de neurotransmisores, los mensajeros químicos que propician la comunicación entre las células nerviosas.

El cobre se necesita también para ayudar a las mujeres embarazadas a evitar la anemia. Tiene un papel importantísimo en ayudar a transportar hierro hacia y desde los tejidos. Ya que el cobre también está involucrado en muchos otros procesos, como por ejemplo el desarrollo de nervios y músculos, y el crecimiento de los vasos sanguíneos, es muy importante asegurar los niveles adecuados de cobre en la dieta.

Por todo esto, es recomendable que las madres tengan una alimentación adecuada durante el embarazo para obtener las cantidades diarias necesarias. Sorprendentemente, el polvo de cacao contiene 36,4 mg de cobre por kilo, lo que da una razón científica válida para comer chocolate —por lo menos moderadamente— durante el embarazo. 🍫