

Estudios confirman que el cobre ayuda a una mejor absorción del hierro en el cuerpo

Gracias a eso, contribuye a combatir la anemia severa en niños.

La Asociación Internacional del Cobre (ICA) informa que el cobre es un mineral vital para combatir la anemia severa en niños ayudando al hierro a formar la hemoglobina. Por ello, la entidad sugiere a las madres ofrecer a su familia alimentos ricos en cobre para evitar que sus hijos, sobre todo menores de cinco años, sufran de anemia (baja hemoglobina) y puedan alcanzar un óptimo desarrollo físico y mental.

La Asociación Internacional del Cobre (ICA) explica que los niños afectados con anemia severa que combinan una dieta de recuperación nutricional en base a hierro y cobre logran mejores resultados en su recuperación; debido a que el cobre ayuda al organismo a utilizar mejor el hierro. Los menores de cinco años son los más propensos a la anemia, por encontrarse a una edad de rápido crecimiento; por lo que su organismo necesita una balanceada alimentación, rica en cobre para asimilar mejor el hierro.

La Dra. Nelly Zavaleta, investigadora principal del Instituto de Investigación Nutricional (IIN) de Perú y quien comparte estudios con investigadores del INTA (Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos) de Chile indicó que el desarrollo cognitivo mental y físico de niños anémicos está disminuido y tendrá consecuencias en el rendimiento escolar y el comportamiento. Uno de los síntomas de la anemia es el color pálido del niño y su poca actividad (tranquilos). La madre debe estar alerta ante estos síntomas, no pensando que es algo normal y consultar con su médico.

Nelly Zavaleta agregó que el cobre es un mineral que se encuentra presente en pequeñas cantidades en todos los alimentos; pero sobre todo en alimentos de origen animal como carnes de res, pollo y pescado. Especialmente, en las vísceras como el hígado (res y pollo). También está en alimentos de origen vegetal, como las menestras (lentejas, garbanzos, etc.), maní y chocolate. Además está en la yema del huevo y frutas secas, como ciruela y durazno.

Entre las muchas tareas del cobre, como la producción de energía combustible, está la prevención de la anemia ya que es necesario para el procesamiento del fierro, y enfermedades óseas, la detención del daño celular; y la promoción del desarrollo fetal apropiado.

El consumo de cobre en el ser humano es necesario para el correcto funcionamiento de algunas enzimas que intervienen en procesos como el crecimiento de los niños, el transporte del hierro en el flujo sanguíneo, el fortalecimiento de los huesos, el metabolismo de la glucosa; así como el colesterol, el desarrollo del cerebro, y el funcionamiento del corazón, el hígado y el sistema nervioso e inmunológico. Es micro-constituyente del pelo y el tejido elástico de la piel.

La cantidad de cobre que se encuentra en el cuerpo humano (50 a 120 miligramos) probablemente cabría en la cabeza de un alfiler, pero esa cantidad tan diminuta no impide que este poderoso mineral lleve a cabo impresionantes proezas para promover una salud óptima. Aunque el cobre se encuentra en los lugares más recónditos del cuerpo, tiende a concentrarse en los órganos con alta actividad metabólica, incluyendo el hígado, cerebro, riñones y corazón. Hoy, los Estados Unidos fijó una Cantidad Dietética Recomendada (RDA) de cobre, subrayando su importancia como parte de una dieta balanceada. En enero del 2001, la Academia Nacional de Ciencias de los Estados Unidos emitió la primera RDA para el cobre como un punto de referencia para asegurar la ingesta adecuada. 