

Cobre: hierro, colágeno y antioxidantes

El cobre es un mineral esencial que colabora con el hierro, forma parte del tejido conectivo y actúa como cofactor en enzimas antioxidantes. Trabaja en estrecho equilibrio con el zinc.

PARA QUÉ SIRVE



Metabolismo del hierro

Ayuda a movilizar y utilizar el hierro almacenado en el cuerpo.



Producción de energía

Cofactor en enzimas mitocondriales clave.



Tejido conectivo

Interviene en la formación de colágeno y elastina.



Sistema nervioso

Contribuye a la protección de las fibras nerviosas.



Antioxidante

Forma parte de enzimas antioxidantes del cuerpo.



Sistema inmune

Papel en el buen funcionamiento de las defensas.

Cobre y zinc compiten por la absorción intestinal. La suplementación prolongada de zinc en dosis altas puede provocar un déficit de cobre. El equilibrio entre ambos minerales importa más que maximizar uno solo.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.

Cobre: de dónde sacarlo

Vísceras y marisco son las fuentes más concentradas, aunque frutos secos, legumbres y cereales también contribuyen de forma notable.

DÓNDE ESTÁ



Vísceras (hígado)

De las fuentes más concentradas en cobre.



Marisco

Especialmente ostras y crustáceos.



Frutos secos y semillas

Buena fuente vegetal de cobre.



Legumbres

Contribuyen de forma interesante.



Cereales integrales

Aportan cantidades moderadas.



Setas y champiñones

Fuente vegetal a menudo pasada por alto.

El déficit de cobre es poco frecuente en dietas variadas; suele aparecer sobre todo asociado a suplementación excesiva de zinc o tras cirugías de reducción de estómago.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.