

Cobre na gestação e desenvolvimento das crianças

Os bebês em desenvolvimento dependem do cobre durante a gravidez e depois. Seus corpos armazenam o mineral durante o último trimestre da gravidez para assegurar que o cobre esteja disponível depois do nascimento para levar a cabo múltiplas funções metabólicas. Os bebês de termo normalmente têm 15 mg de cobre em seu corpo, grande parte dele armazenado no fígado.

O cobre é crucial para a ótima formação do cérebro e sistema nervoso de uma criança. O mineral é responsável pela produção e manutenção da mielina, o material que rodeia e protege as células nervosas e cerebrais. Além disso, o cobre desempenha uma função na fabricação de neurotransmissores, os mensageiros químicos que propiciam a comunicação entre as células nervosas.

O cobre é necessário também para ajudar às mulheres grávidas a evitar a anemia. Tem um papel muito importante em ajudar a transportar ferro para e desde os tecidos. Já que o cobre também está envolvido em muitos outros processos, como por exemplo, o desenvolvimento de nervos e músculos, e o crescimento dos vasos sanguíneos, é muito importante assegurar os níveis adequados de cobre na dieta.

Por tudo isto, é recomendável que as mães tenham uma alimentação adequada durante a gravidez para obter as quantidades diárias necessárias. Surpreendentemente, o pó de cacau contém 36,4 mg de cobre por quilograma, o que dá uma razão científica válida para comer chocolate —pelo menos moderadamente— durante a gravidez. 🍫