

Estudos confirmam que o cobre ajuda a uma melhor absorção do ferro no corpo

Graças a isso, contribui a combater a anemia severa em crianças.

A Associação Internacional do Cobre (ICA) informa que o cobre é um mineral vital para combater a anemia severa em crianças ajudando o ferro a formar a hemoglobina. Por isso, a entidade sugere às mães oferecer a sua família alimentos ricos em cobre para evitar que seus filhos, principalmente os menores de cinco anos, sofram de anemia (baixa hemoglobina) e possam alcançar um ótimo desenvolvimento físico e mental.

A Associação Internacional do Cobre (ICA) explica que as crianças afetadas com anemia severa que combinam uma dieta de recuperação nutricional baseada em ferro e cobre obtêm melhores resultados em sua recuperação; devido a que o cobre ajuda o organismo a utilizar melhor o ferro. Os menores de cinco anos são os mais propensos à anemia, por encontrar-se em uma idade de rápido crescimento; por isso seu organismo necessita uma alimentação equilibrada, rica em cobre para assimilar melhor o ferro.

A Dra. Nelly Zavaleta, investigadora principal do Instituto de Investigação Nutricional (IIN) do Peru e quem compartilha estudos com investigadores do INTA (Instituto de Nutrição e Tecnologia dos alimentos) do Chile indicou que o desenvolvimento cognitivo mental e físico de crianças anêmicas está diminuído e terá conseqüências no rendimento escolar e o comportamento. Um dos sintomas da anemia é a cor pálida da criança e sua pouca atividade (tranqüilos). A mãe deve estar alerta ante estes sintomas, não pensando que é algo normal e consultar com seu médico.

Nelly Zavaleta adicionou que o cobre é um mineral que se encontra presente em pequenas quantidades em todos os alimentos; mas principalmente em alimentos de origem animal como carnes de cabeça de gado, frango e pescado. Especialmente, nas vísceras como o fígado (cabeça de gado e frango). Também está em alimentos de origem vegetal, como os legumes (lentilhas, grãos-de-bico, etc.), amendoim e chocolate. Além disso, está na gema do ovo e frutas secas, como ameixa e pêssago.

Entre as muitas tarefas do cobre, como a produção de energia combustível, está a prevenção da anemia já que é necessário para o processamento do ferro, e doenças ósseas, a detenção do dano celular; e a promoção do desenvolvimento fetal apropriado.

O consumo de cobre no ser humano é necessário para o correto funcionamento de algumas enzimas que intervêm em processos como o crescimento das crianças, o transporte do ferro no fluxo sanguíneo, o fortalecimento dos ossos, o metabolismo da glicose; assim como o colesterol, o desenvolvimento do cérebro, e o funcionamento do coração, o fígado e o sistema nervoso e imunológico. É micro-constituente do cabelo e a tecido elástico da pele.

A quantidade de cobre que se encontra no corpo humano (50 a 120 miligramas) provavelmente caberia na cabeça de um alfinete, mas essa quantidade tão diminuta não impede que este poderoso mineral leve a cabo impressionantes proezas para promover uma saúde ótima. Embora o cobre se encontra nos lugares mais recônditos do corpo, tende a concentrar-se nos

órgãos com alta atividade metabólica, incluindo o fígado, cérebro, rins e coração. Hoje, os Estados Unidos fixou uma Quantidade Dietética Recomendada (RDA) de cobre, remarcando sua importância como parte de uma dieta equilibrada. Em janeiro de 2001, a Academia Nacional de Ciências dos Estados Unidos emitiu a primeira RDA para o cobre como um ponto de referência para assegurar a ingestão adequada. 🌍