

Cobre: elemento fundamental nos tratamentos de beleza

O metal vermelho tem inumeráveis propriedades que o convertem em um metal essencial para a vida humana, mas seus benefícios vão além do que implica a saúde. O cobre é um metal fundamental para conservar a juventude e elasticidade da pele. O consumo de alimentos ricos em cobre ajuda a prevenir as estrias, que tantos dores de cabeça provocam em milhões de mulheres no mundo.

Conforme contam antigos mitos e lendas, a rainha Sheeba obtinha cobre das minas do rei Salomão. Refinava-o e o convertia em uma fina massa antes de aplicá-lo em sua cara e em seu corpo para reter e realçar sua beleza. O curioso desta história é que os mesmos mitos e lendas estão relacionados com a rainha Cleópatra e a rainha Nefertiti no antigo Egito, ambas de belezas extraordinárias.

As lendas que rodeiam o rei Artur falam de sua esposa, Genebra, como uma beleza excepcional e não é estranho já que em seu corte estava o mago Merlim, mestre da alquimia e "poções mágicas".

No entanto, além das histórias que rodeiam estas belezas históricas, está demonstrado que o cobre permite que nosso organismo possa utilizar a tirosina, um aminoácido que influi na pigmentação do cabelo e da pele, e cuja deficiência pode provocar a formação inapropriada da elastina (um dos componentes do tecido conjuntivo da pele).

O doutor Manuel Olivares, investigador do INTA, (Instituto de Nutrição e Tecnologia dos alimentos) confirma: "O cobre é indispensável para a produção de melanina (pigmentação da pele), assim como para a função da cuproenzima lisil oxidase que é a que produz entrecruzamento das fibras de colágeno e elastina que têm a ver com a elasticidade da pele".

A falta de elasticidade da pele é a principal culpada da formação das estrias que tanto angustiam a milhões de mulheres no mundo, pois quando aparecem não existe método cosmético nem cirúrgico que possa fazê-las desaparecer. Por esta razão a melhor forma de solucionar este problema é preveni-las.

Como se pode melhorar a elasticidade da pele? Os especialistas afirmam que a ausência de elasticidade da pele pode estar provocada pela falta de vitaminas E, C, ácido pantotênico ou vitamina B5 e de minerais como o zinco, o cobre e o silício. Portanto, principalmente nos períodos de maior risco por exemplo, situação de estresse, terá que pôr especial atenção em que a dieta contenha estes nutrientes.

São especialmente importantes a vitamina C e o cobre nestes processos, já que ambos estimulam a produção de colágeno novo e melhoram o já formado.

No processo de transformação de colágeno novo a colágeno amadurecido têm um papel importante as enzimas, e para que estas cumpram sua função, necessitam da presença da vitamina C e do cobre. assim, para reduzir o risco de estrias e envelhecimento cutâneo, é importante incluir alimentos na dieta diária que contenham estes nutrientes. Para cobrir estas necessidades de cobre basta consumir cereais integrais e seus derivados, assim como vegetais verdes.

Principais fontes naturais de minerais

Enxofre: Carnes magras, ervilhas secas, ovos, cebolas e repolho.

Cobre: Ervilhas secas, feijão, trigo integral, ameixas passas, fígado de vitela, camarões-rosa e a maior parte dos frutos do mar.

Ferro: Fígado de porco, rins de vitela, farinha de milho, amêijoas cruas, damascos secos, carnes vermelhas, gema de ovo, ostras, frutos secos, ervilhas, aspargos, melão e aveia.

Selênio: Germe e farelo de cereais de trigo, cebolas, tomates.

Iodo: Algas, vegetais cultivados em solos ricos em iodo, cebolas, todos os frutos do mar.

Zinco: Carnes, germe de trigo, queijos, ovos. 🌐