

Cobre en la Belleza

El metal rojo tiene innumerables propiedades que lo convierten en un componente esencial para la vida humana, pero sus bondades van mucho más allá de lo que implica la salud. El cobre es un metal fundamental para conservar la juventud y elasticidad de la piel. El consumo de alimentos ricos en cobre ayuda a prevenir las estrías.

Está demostrado que el cobre permite que nuestro organismo pueda utilizar la tirosina, un aminoácido que influye en la pigmentación del cabello y de la piel, y cuya deficiencia puede provocar la formación inapropiada de la elastina (uno de los componentes del tejido conjuntivo de la piel).

La falta de elasticidad de la piel es la principal culpable de la formación de las estrías que tanto angustian a millones de mujeres en el mundo, pues cuando aparecen no existe método cosmético ni quirúrgico que pueda hacerlas desaparecer. Por esta razón, la mejor forma de solucionar este problema es prevenirlas.

¿Cómo se puede mejorar la elasticidad de la piel? Los especialistas afirman que la ausencia de elasticidad de la piel puede estar provocada por la falta de vitaminas E, C, ácido pantoténico o vitamina B5 y de minerales como el zinc, el cobre y el silicio. Por tanto, sobre todo en los períodos de más riesgo, por ejemplo, situaciones de stress, hay que poner especial atención en que la dieta contenga estos nutrientes. Son especialmente importantes la vitamina C y el cobre en estos procesos, ya que ambos estimulan la producción de colágeno nuevo y mejoran el ya formado.

En el proceso de transformación de colágeno nuevo a colágeno maduro, tienen un papel importante las enzimas, y para que éstas cumplan su función, necesitan de la presencia de la vitamina C y del cobre. Así pues, para reducir el riesgo de estrías y envejecimiento cutáneo, es importante incluir alimentos en la dieta diaria que contengan estos nutrientes. Para cubrir estas necesidades de cobre basta consumir cereales integrales y sus derivados, así como vegetales verdes.

Principales fuentes naturales de minerales

Azufre: Carnes magras, arvejas secas, huevos, cebollas y repollo.

Cobre: Arvejas secas, poroto, trigo integral, ciruelas pasas, hígado de ternera, gambas y la mayor parte de los mariscos.

Hierro: Hígado de cerdo, riñones de ternera, harina de maíz, almejas crudas, damascos secos, carnes rojas, yema de huevo, ostras, frutos secos, arvejas, espárragos, melaza y avena.

Selenio: Germen y salvado de trigo, cebollas, tomates.

Yodo: Algas, vegetales cultivados en suelos ricos en yodo, cebollas, todos los mariscos.

Zinc: Carnes, germen de trigo, quesos, huevos. 