

LA IMPORTANCIA DEL COBRE

El cobre es un oligoelemento esencial.

La función principal es que es un componente de la enzima antioxidante superóxido dismutasa (SOD).

¿Qué es el superóxido dismutasa?

SOD es una enzima antioxidante clave producida por el cuerpo que defiende nuestras células contra especies reactivas de oxígeno (radicales libres).

¿Qué otras funciones tiene el cobre en el cuerpo?

Es un componente clave de enzimas que:

- Aminas de descomposición, por ejemplo, la histamina y la tiramina.
- Esencial para el transporte del hierro – ceruloplasmina.
- Involucrado en la producción de neurotransmisores.
- Involucrado en colágeno y elastina.
- Producir melanina.

DEFICIENCIA DE COBRE

Razones:

- Condición genética: Menkes
- Personas en TPN a largo plazo. (Parental Total Nutrition)
- Problemas de malabsorción intestinal
- Alta ingesta de zinc a largo plazo
- Consumo de altas dosis de vitamina C
- Después de la cirugía bariátrica y superior GI
- Tomar anticonvulsivos y/o antiinflamatorios

¿LA DEFICIENCIA DE COBRE, ESTA ASOCIADA CON ALGUNA DE LAS PRINCIPALES CAUSAS DE MUERTE? SI; ESTAS SON:

- CARDIOPATIAS
- CÁNCER
- ENFERMEDAD CEREBROVASCULAR
- ENFERMEDAD DE ALZHEIMER
- HIPERTENSION

Deberían observar los niveles séricos de cobre y la ceruloplasmina. También pruebas de ácido orgánico.

¿CUÁLES SON LOS SINTOMAS DE LA DEFICIENCIA DE COBRE?

- Osteoporosis
- Osteoartritis
- Hipertensión
- Trombosis
- Artritis Reumatoide
- Enfermedad Cardiovascular
- Cáncer de Colon
- Cáncer de Páncreas
- Problemas de Tejido Conectivo (coyunturas)
- Problemas Inmunológicos
- Fatiga
- Baja Temperatura Corporal
- Baja Pigmentación en Piel o Cabello
- Hipercolesterolemia (colesterol alto)

El cobre es el cofactor de elastina (Colágeno). Apoya el metabolismo del hierro, producción de energía, defensa antioxidante, formación de tejido conectivo y neurotransmisores.

Controla el pigmento de tu cabello. Proporciona flexibilidad a los vasos sanguíneos (ayuda a revertir la arterosclerosis).

Es un micronutriente esencial que desempeña un papel en el mantenimiento de la **salud pulmonar**. Corregir una deficiencia de cobre puede mejorar potencialmente la función pulmonar y los niveles de oxígeno para las personas con problemas respiratorios (Enfisema).

La absorción del cobre se afecta por ingesta o suplementos como:

- **Potasio * Magnesio * Manganeso * Selenio & * Calcio**

No se debe tomar con Lácteos, Zinc ni Azúcares; pero si con carnes o grasas que se absorbe mejor. Es beneficioso tomarlo con Vitamina A (Betacaroteno) para algunas personas.

SINTOMAS DE DEFICIENCIA DE COBRE

- Fatiga crónica / debilidad
- Hipotiroidismo
- Artritis
- Antojos de Chocolate
- Sensibilidad a vitaminas y minerales
- Cándida, Infecciones Recurrentes
- Niebla Mental (Brain-Fog)
- Presiones muy bajas
- Dolores musculares o calambres
- Migrañas o dolores de cabeza
- Espuelones de Calcio
- Hipoglicemia
- Manos / Pies fríos
- Estreñimiento
- Sueños interrumpidos
- Piel Resaca

- Corazón acelerado (arritmias)
- PMS (Síndrome Premenstrual)
- Desbalance o problemas para caminar
- Canas (antes de la vejez)
- Problemas de memoria
- Pérdida de visión / Perdida de Cabello
- Piel pálida u Ojos y piel amarillentos
- Catarros / Gripe / Alergias recurrentes
- Anemia (Normocítica, Macroscítica (*glóbulos rojos más grandes por deficiencia de B12 o B9*), Microscítica (*glóbulos rojos más pequeños debido a deficiencia de hierro*), Mielo neuropatía, Leucopenia, Trombocitopenia)
- Osteoporosis
- Moretones con facilidad
- Inflamación de la piel (sarpullidos o llagas sin razón aparente)
- Problemas de crecimiento
- Sabor metálico en la boca
- Albumina Baja
- Problemas de circulación / Shock de anemia circulatoria
- Vómitos, ardor estomacal, dolor, nauseas
- Poca producción de orina
- Fibrosis Pulmonar
- Diabetes
- Ataxia (Falta de coordinación)
- Problemas de Medula Ósea o Cáncer de Medula Ósea
- Deficiencia de B12 o Mielodisplasia
- Ruptura arterial
- Aterosclerosis
- Triglicéridos Altos
- Anorexia
- Hierro Bajito con Ferritina Alta
- Inmunodeficiencia

ALIMENTOS CON COBRE

<u>ALIMENTO</u>	<u>CANTIDAD</u>	<u>PORCIENTO</u>
Hígado	1oz (28g)	458%
Ostras	6	133%
Maní	100g	127%
Langosta	1 taza	141%
Calamares	3oz (85g)	90%
Chocolate Oscuro	3-5 oz (100g)	88%
Avena Cruda	1 taza (55g)	49%
Quinoa	1 taza	39%
Semilla de Sésamo	1oz	35%
Cashews (crudos)	1oz	31%
Espirulina	10g	30%
Semilla de Chía	1oz	29%
Semilla de Girasol	1oz	26%
Granada	1	18%
Amaranto	100g (1 taza)	17%
Setas	1 taza	16%
Almendras / Espinacas	1oz	14%
Tomates	1 taza	12%
Guineo / Ortiga	1 / 100g	9%
Batata	½ (mediana)	9%

DATOS ADICIONALES SOBRE EL COBRE:

- El cobre NO emite la radiación. Al contrario, se utiliza en blindaje contra la radiación por su capacidad para absorber ciertos tipos de radiación.
- A pesar de ser un excelente conductor de electricidad, absorbe y redirige eficazmente la energía electromagnética. Lo que lo convierte en un material confiable para bloquear la radiación.
- La deficiencia del cobre se ha relacionado con la hipertensión, lo que sugiere que una deficiencia puede aumentar el riesgo de presión arterial alta. El monitoreo de niveles de cobre podría ser importante para controlar la hipertensión.
- La deficiencia de cobre puede perjudicar el metabolismo de la glucosa y está relacionada con varios problemas de salud, incluida la diabetes. Los niveles insuficientes de cobre, pueden provocar síntomas que afectan la función de la insulina y la regulación general el azúcar en la sangre.
- Para regenerar balance de cobre hay que interrumpir el antiácido para dar comienzo a la terapia oral de cobre. Esto por la precipitación de óxidos de cobre.
- De tomarse antiácidos (bicarbonato +/- Vit. C) debe tomarlos horas distanciadas. Uno en la mañana y otro en la noche. Cobre con vitamina A (Betacaroteno)
- El cobre en deficiencia puede causar un impacto en la síntesis de glóbulos blancos. El cobre ayuda a aumentar glóbulos blancos y regenerar la médula ósea.

Estudiado y Redactado por:

