

14 incríveis Benefícios do Cobre

Os benefícios do Cobre incluem auxílio ao crescimento apropriado do corpo, utilização eficiente do ferro, execução adequada das funções enzimáticas, assim como melhora na saúde dos tecidos conjuntivos, cabelos e olhos. Ele é também integral para a prevenção de envelhecimento precoce e para o aumento da produção energética. À parte desses, o Cobre regula o ritmo cardíaco, equilibra a glândula tireoide, reduz os sintomas da artrite, acelera o processo de cura, aumenta a taxa de formação de células vermelhas e diminui o índice de colesterol.

Os benefícios do Cobre são cruciais para a saúde geral, já que esse mineral permite um processo metabólico normal em associação às vitaminas e aminoácidos. Ele não pode ser produzido no corpo e, portanto, precisa ser adicionado a partir de alimentos externos. É o terceiro mineral mais prevalente no organismo e é majoritariamente transportado pela proteína do plasma sanguíneo: a Ceruloplasmina. Em ordem de aproveitar seus benefícios, o Cobre deve ser incluído na dieta diária.

Sintomas da deficiência de Cobre

A deficiência de Cobre pode apresentar os seguintes sintomas em seres humanos:

- Anemia;
- Baixa temperatura corporal;
- Ossos frágeis;
- Osteoporose;
- Vasos dilatados;
- Baixa contagem de células brancas;
- Batimentos cardíacos irregulares;
- Níveis elevados de colesterol;
- Baixa resistência a infecções;
- Defeitos de nascimento;
- Baixa pigmentação da pele;
- Desordens na tireoide.

Alguns outros sintomas incluem letargia, palidez, feridas, edemas, crescimento atrofiado, perda capilar, anorexia, diarreia, sangramentos subcutâneos e dermatites. Em meninos jovens, deficiências de Cobre herdada da Síndrome de Menke – onde a

absorção natural de Cobre se torna impossível – pode ocorrer. Intervenção médica imediata é essencial nesses casos.

Importantes fontes de Cobre



O Cobre está presente em várias fontes de alimentos, incluindo fígado, carnes, frutos do mar, feijões, grãos integrais, farinha de soja, farelo de trigo, amêndoas, abacates, cevada, alho, nozes, aveia, melações, beterrabas e lentilhas. Ele também pode ser ingerido através da água. Ostras são a fonte mais rica. O conteúdo de Cobre é perdido devido à longos períodos de armazenamento em recipientes de latão.

Benefícios do Cobre

O Cobre desempenha muitos papéis importantes na manutenção da saúde do organismo e alguns benefícios incluem:



01 – Alívio da artrite

Os benefícios do Cobre têm relação com suas ações anti-inflamatórias que auxiliam na redução dos sintomas da artrite. Ele funciona como um remédio caseiro para artrite. O mercado consumidor também é inundado com pulseiras de cobre, bem como outros acessórios para curar esta condição. O mineral também pode funcionar como um remédio caseiro para artrite (armazene água em um recipiente de Cobre durante a noite para acumular traços do mineral). Eles são benéficos para o fortalecimento do sistema muscular, dessa forma, beba a água ao acordar. Você se

sentirá energizado e ativo para o dia porque seu metabolismo terá uma boa dose do elemento para executar seu processo diário.

02 – Assegura o crescimento adequado

O Cobre é essencial para a saúde e para o crescimento normal. Dessa forma, é muito importante incluir esse mineral – em níveis equilibrados – na dieta regular. Ele também é útil para a proteção do esqueleto e sistemas neurológico e cardiovascular. Em caso de deficiência, o crescimento normal e saudável dos órgãos e tecidos, assim como sua oxigenação provinda de uma ampla concentração de células vermelhas seria impossível. Deficiências de Cobre podem ser vistas em muitos países em desenvolvimento e são refletidas em vários casos de crescimento atrofiado nas crianças dessas nações.

03 – Regula a produção de melanina

O Cobre é um componente vital para o pigmento escuro natural – melanina – que impacta na coloração da pele, cabelos e olhos. A melanina pode ser produzida por melanócitos apenas na presença de cuproenzimas chamadas tirosinase, que são derivadas dele.

04 – Cuida da pele

O Cobre é um importante nutriente que desempenha um importante papel na síntese de hemoglobina, mielina, melanina e colágeno. Ele ajuda a proteger a bainha de mielina que envolve os nervos e também é ativamente envolvido na produção de elastina, um elemento do tecido conectivo que mantém a flexibilidade da pele. Esse último também impede o envelhecimento precoce da pele, pois a mantém flexível e menos propensa à flacidez e rugas.

05 – Estimula o cérebro

O Cobre é muito conhecido como um estimulante cerebral, que é porque comidas que são ricas no elemento são geralmente classificadas como “comidas cerebrais”. Contudo, o conteúdo do mineral na dieta deve ser em proporções corretas, já que em excesso, pode causar problemas ao órgão. O Cobre desempenha uma função de controle no cérebro, dessa forma, a quantidade apropriada deve ser equilibrada. Ele tem sido associado diretamente a pensamentos ‘elevados’, particularmente em relação ao

impacto de sua proteína transportadora (Atp7a). Estudos demonstraram uma ligação direta entre o conteúdo cúprico no cérebro e um pensamento criativo ou fora dos padrões, mostrando que o mineral permite que os caminhos neurais se desenvolvam de forma única.

06 – Reações co-enzimáticas

O Cobre pode ser um elemento ou cofator em 50 diferentes enzimas que tomam parte em várias reações biológicas do organismo. Essas enzimas funcionam adequadamente em sua presença. Sem essas reações em vários sistemas orgânicos, o metabolismo em geral sofreria um retardo e a rede de reações e caminhos metabólicos parariam de funcionar em harmonia. Isso é especificamente importante em certas trilhas do cérebro, particularmente naquelas envolvendo dopamina e galactose.

07 – Absorção de Ferro e açúcar

O Cobre auxilia na absorção de Ferro pelo trato intestinal e na liberação de suas fontes primárias de armazenamento, tais como o fígado. Ao ajudar na absorção de Ferro, o Cobre garante uma contagem saudável de células vermelhas e a própria oxigenação de diferentes sistemas. Sem suprimento adequado de Ferro, as pessoas sofrem de anemia, que pode se tornar uma condição muito séria e resulta em fadiga, dores musculares, problemas digestivos e fraqueza generalizada.

08 – Previne envelhecimento precoce

O cobre é um forte antioxidante, que funciona na presença da enzima antioxidante superóxido dismutase para proteger as membranas celulares dos radicais livres. O superóxido dismutase é um dos mais fortes antioxidantes que funciona no corpo na luta contra radicais livres. Esses últimos atacam muitos diferentes órgãos, mas são especificamente destacados no processo de envelhecimento, incluindo rugas, suscetibilidade à vários tipos de câncer, degeneração macular e má função renal.

09 – Aumenta a produção de energia

O Cobre é essencial para a síntese de adenosina trifosfato, que é uma molécula armazenadora de energia do corpo. A cuproenzima citocromo c oxidase afeta a produção energética intracelular. Ela age como uma catalisadora na redução de oxigênio molecular em água, durante a qual a enzima produz um gradiente elétrico utilizado pela

mitocôndria para sintetizar a molécula vital ATP. Portanto, quantidades suficientes de Cobre no corpo garantem energia funcional e acessível que pode ser utilizada durante o dia.

10 – Previne o crescimento da *Coli*

Estudos demonstraram que o Cobre pode destruir ou inibir o crescimento de colônias de bactérias tais como a *E. Coli*. Ele também potencializa o sistema nervoso e previne que energia em excesso seja gasta no combate de infecções.

11 – Melhora a saúde da tireoide

O Cobre desempenha um importante papel assegurando o funcionamento apropriado da glândula tireoide. Contudo, em quantidades excessivas, é a maior causa de má função do órgão, tornando necessário o equilíbrio dos níveis de Cobre no sangue. Caso isso não ocorra, a atividade hormonal se torna desbalanceada e o indivíduo corre o risco de desenvolver sintomas de hipo ou hipertireoidismo.

12 – Promove a produção de células vermelhas

O Cobre é essencial na produção de células vermelhas, hemoglobina e medula óssea. Isso é porque ele é parcialmente responsável pela ingestão eficiente de Ferro das fontes alimentares.

13 – Melhora a imunidade

O Cobre é uma parte vital do processo de cura e assegura melhores taxas de recuperação para as feridas. Ele atua como um excelente construtor de imunidade e também auxilia na cura da anemia, que permite que o corpo se defenda mais rápido e fácil. O mineral também é um co-fator em muitos processos enzimáticos que resultam em crescimento endotelial ou no processo de cura do tecido.

14 – Reduz os níveis de colesterol

Estudos demonstraram que o Cobre pode reduzir os níveis do “mau” colesterol (LDL) e ajuda a aumentar as taxas do bom colesterol (HDL). Isso reduz as chances de doenças cardiovasculares como aterosclerose, ataques cardíacos e derrames.