

Cobre é importante para a saúde da pele e cérebro

Mineral também melhora a imunidade e a saúde do coração e tem ação antioxidante



Cacau em pó é rico em cobre

O cobre é um mineral considerado essencial para o organismo. Ele é um oligoelemento, elemento químico essencial para os seres vivos encontrado em baixa concentração nos organismos, porém de fundamental importância biológica.

O corpo humano não consegue produzir o cobre, ele é obtido por meio da alimentação. O cobre ajuda na formação de algumas células sanguíneas, hormônios e enzimas antioxidantes, também contribui para a síntese de neurotransmissores, formação da bainha de mielina e regulação da expressão gênica. O cobre ainda ajuda a regular a quantidade de ferro no organismo e na formação de tecidos conjuntivos.

Benefícios comprovados do cobre

Bom para a pele: O cobre é bom para a pele por alguns motivos. Ele é importante para a formação de melanina, que desempenha um papel na pigmentação da pele, cabelos e olhos, impedindo, por exemplo, a formação de manchas de pele, melasma.

A lisil oxidase, é uma enzima dependente de cobre responsável pela ligação cruzada de colágeno e elastina, que são essenciais para a formação de tecido conjuntivo forte e flexível. Por fim, a ação antioxidante que o cobre proporciona por meio das enzimas antioxidantes também irá contribuir para uma pele mais saudável e bonita.

Bom para o cérebro: Muitas cuproenzimas, enzimas dependentes de cobre, são responsáveis por diversas reações essenciais para a função normal do cérebro e do sistema nervoso. Estas enzimas dependentes de cobre são responsáveis pela síntese de neurotransmissores. Além disso, a formação e manutenção da bainha de mielina, bainha protetora que cobre os nervos, é feita de fosfolípidos cuja síntese depende da atividade do citocromo c oxidase, enzima dependente de cobre. A forte ação antioxidante que o cobre proporciona indiretamente também irá prevenir doenças cerebrais degenerativas.

Bom para a imunidade: O cobre é essencial para que as pessoas tenham um bom aproveitamento da vitamina C. Esta vitamina aumenta a produção de glóbulos brancos, células que fazem parte do sistema imunológico e que tem a função de combater microorganismo e estruturas estranhas ao corpo. A vitamina C também aumenta os níveis de anticorpos no organismo. Assim, ela ajuda a fortalecer o sistema imunológico, deixando nosso corpo menos suscetível a doenças. A poderosa ação antioxidante que o cobre proporciona indiretamente também age de forma positiva na imunidade.

Saiba mais: Abandone 10 hábitos que envelhecem a sua pele

Bom para o coração: O cobre é um mineral essencial para enzimas antioxidantes como a superóxido dismutase e a celuroplasma, que impedem a ação dos radicais livres sobre a oxidação de lipídeos, diminuindo o risco de doenças cardíaca, uma vez que as gorduras oxidadas podem levar ao entupimento de artérias.

Além disso, a lisil oxidase, é uma enzima dependente de cobre responsável pela ligação cruzada de colágeno e elastina. A ação da lisil oxidase ajuda a manter a integridade do tecido conjuntivo no coração e nos vasos sanguíneos e também desempenha um papel na formação dos ossos.

Deficiência de cobre

A deficiência de cobre no organismo pode causar problemas como manchas na pele, neutropenia (anormalmente baixo número de glóbulos brancos chamados neutrófilos), osteoporose e doenças neurodegenerativas como Alzheimer e Parkinson. Problemas na tireoide também podem ocorrer diante da carência de cobre.



Farinha de soja possui boas quantidades de cobre

Foi verificado que os animais que consumiam dietas deficientes em cobre morriam repentinamente de hemorragia interna causada por defeitos estruturais das artérias, uma vez que a concentração de colágeno e elastina diminuía significativamente neste grupo deficiente de cobre. Assim, descobriu-se que o cobre participa indiretamente da formação de elastina e colágeno, uma vez que este mineral é importante para a formação da enzima lisil oxidase, responsável pela formação de colágeno.

Existem vários exames que podem ser solicitados por médico ou nutricionista para identificar a carência de ferro, como o cobre urinário de 24 horas, cobre total, cobre plasmático não ligado à ceruloplasmina, cobre livre, cobre hepático, verificando assim a real necessidade do indivíduo deste mineral.

Interações com o cobre

Zinco: Altas ingestões dietéticas de zinco podem aumentar a síntese de uma proteína chamada de metalotioneína intestinal, que se liga ao cobre impedindo sua absorção intestinal.



Açúcar mascavo possui boas quantidades de cobre

Vitamina C: Pesquisas em animais apontaram que o suplemento de vitamina C pode diminuir a quantidade de cobre no organismo.

Medicamentos: A penicilamina aumenta a excreção urinária de cobre, os indivíduos que tomam a medicação para fins diferentes da sobrecarga de cobre podem ter uma maior exigência nutricional do mineral. Além disso, os antiácidos podem interferir com a absorção do cobre quando usados em quantidades muito elevadas.

Saiba mais: Sol é essencial para manter a saúde da pele

Fontes de cobre

Confira a quantidade de cobre presente nas principais fontes do mineral:

Fonte	mg/100g
Cacau em pó	4,40 mg
Farinha de Soja	2,88 mg
Açúcar mascavo	2,41 mg
Lentilha	1,31 mg
Chocolate	1,21 mg
Amendoim torrado	1,10 mg
Aveia	1,00 mg
Amêndoa	1,00 mg
Brócolis	0,84 mg
Castanha-do-pará	0,66 mg
Cogumelo	0,65 mg
Carne bovina	0,65 mg
Amendoim cru	0,62 mg
Pão de centeio	0,61 mg
Arroz	0,58 mg
Ervilha verde	0,57 mg
Caranguejo	0,57 mg
Ovo de galinha, gema	0,57 mg
Rabanete	0,50 mg
Favas	0,50 mg
Cevada	0,50 mg
Alcachofra	0,50 mg

Fonte: Tabela Brasileira de Composição de Alimentos

Quantidade recomendada de cobre

Idade	Homens (mcg/dia)	Mulheres (mcg/dia)
0 - 6 meses	200	200
7-12 meses	220	220
1- 3 anos	340	340
4 - 8 anos	440	440
9 -13 anos	700	700
14 -18 anos	890	890
19 anos ou mais	900	900
Gravidez	-	1000
Lactação	-	1300

Fonte: Departamento de agricultura dos Estados Unidos

O uso do suplemento de cobre

O suplemento de cobre é recomendado quando a pessoa não consegue obter quantidades suficientes do mineral na alimentação. É comum veganos apresentarem deficiência do nutriente. A suplementação de cobre só pode ser realizada após a orientação de uma nutricionista ou médico.

Riscos do consumo em excesso

O excesso de cobre ocorre normalmente por meio da suplementação. Os sintomas de toxicidade aguda de cobre incluem dor abdominal, náuseas, vômitos e diarreia. Sinais mais graves de toxicidade aguda de cobre incluem danos severos no fígado, insuficiência renal e coma. O excesso de cobre pode causar também a diminuição da absorção de vitamina C.

Máximo de Ingestão Tolerável (UL) para cobre

Idade	UL (mcg/dia)
0 -12 meses	Não estabelecido
1-3 anos	1000
4 - 8 anos	3000
9 - 13 anos	5000
14 - 18 anos	8000
Acima de 19 anos	10000

<http://www.minhavidacom.br/alimentacao/tudo-sobre/17982-cobre>