

## El cobre, tu gran aliado para la operación bikini

- *El cobre favorece la producción de melanina y resulta fundamental en la formación del colágeno y la elastina, que hacen que la piel luzca tersa, bronceada y saludable*
- *Con una dieta equilibrada, rica en cobre, podremos mantener unos hábitos nutricionales saludables durante la operación bikini*
- *El cobre contribuye al cuidado del corazón y el cerebro y al correcto funcionamiento del sistema inmunitario, ayudándonos a afrontar el cansancio y el stress*

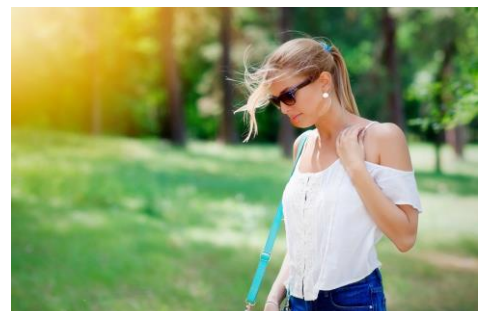
Madrid, 11 de mayo de 2016.- Se acerca el verano, y con él, el buen tiempo, muchas horas de sol y la operación bikini de cada año. Es la ocasión perfecta para hacer deporte, cuidar nuestros hábitos alimenticios y probar cosas nuevas, ¿no crees? Sin embargo, la alteración de la rutina, el estrés de preparar las vacaciones o la sobreexposición al sol pueden hacer que nuestra salud y nuestro ánimo se resientan. Para ello, nada mejor que el cobre, que se convertirá en tu mejor aliado durante el verano, principalmente a través de algo tan básico como una alimentación saludable.

Aunque el cobre no es un mineral tan conocido por sus efectos beneficiosos para la salud como el hierro, se trata de un oligoelemento vital para el funcionamiento de nuestro organismo y, como veremos, esencial en una dieta sana y equilibrada. Más allá de sus propiedades antioxidantes, te desvelamos como influye este metal en la belleza, la nutrición y la salud. Y es que el cobre es mucho más que un conductor de electricidad o un material para la fabricación de objetos de diseño, instrumentos musicales o monedas.

### **Protección solar natural y cutis perfecto**

¿Sabes cómo afecta el cobre a nuestro aspecto? De una forma que no te imaginas. El cobre nos ayuda a aumentar los niveles de melanina en nuestro cuerpo y también es responsable del control de la lisil-oxidasa, una enzima fundamental para la producción del colágeno y la elastina, que contribuyen al cuidado y al buen estado de nuestra piel.

La melanina es el protector solar natural de nuestro cuerpo, lo que hace que sea especialmente importante durante los meses de primavera y verano, cuando los rayos ultravioleta inciden con más fuerza. Una dieta equilibrada y rica en cobre contribuye a la producción de este pigmento esencial para nuestra piel, lo que, combinado con un protector solar adecuado y siempre que evitemos la sobreexposición al sol, nos garantizará un tono atractivo y una piel sana durante todo el verano.



Una piel tersa y elástica también es sinónimo de salud. El cobre desempeña un papel importante en la formación del colágeno y la elastina, elementos encargados de mantener nuestro cutis perfecto, ya que reducen la aparición de estrías o líneas de expresión. Por ello, el cobre se ha convertido en un mineral imprescindible en los tratamientos orgánicos para el cuidado de la piel y la prevención de las arrugas.

Las pieles con acné o seboreicas también se pueden beneficiar de las bondades del cobre, ya que su efecto va más allá de lo estético para entrar de lleno en la salud cutánea, acelerando la cicatrización de las heridas y ayudando a eliminar de una manera más rápida las marcas y las manchas en la piel.

### *Una operación bikini más saludable con el cobre*

La preocupación por una correcta alimentación en nuestros días ha perdido su carácter estacional, y cada vez estamos más concienciados sobre la importancia de mantener unos hábitos nutricionales saludables, incluso durante nuestras vacaciones. Una vez que sabemos que es necesaria una ingesta diaria de macronutrientes, ahora es el momento de ver qué papel juegan los micronutrientes en nuestra alimentación, entre ellos, el cobre.



El cobre está presente en muchos más alimentos de los que pensamos, por lo que seguramente ya formará parte de nuestra dieta sin saberlo. Cereales, semillas, legumbres o frutos secos como las nueces y los anacardos son ricos en este mineral. También el cobre está presente en frutas, carnes, pescados y mariscos, especialmente en el hígado y las ostras.

Incluso, podemos darnos de vez en cuando un capricho que también es saludable: tres onzas de chocolate negro o una copa de vino blanco al día contribuyen a mejorar la aportación de cobre a nuestro organismo. ¡Sano y delicioso!

Según la Organización Mundial de la Salud, una dieta equilibrada debe incluir al menos 1 miligramo de cobre al día para evitar cualquier problema asociado a una deficiencia de cobre. De igual manera, la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), recomienda una ingesta diaria de 1,3 miligramos de cobre para los adultos y de 1,5 miligramos para las mujeres embarazadas o en lactancia.

### *Un aliado contra el cansancio y el estrés*

Una ingesta adecuada de cobre nos ayuda a prevenir problemas de salud relativamente comunes, como la anemia (ya que facilita la asimilación y el transporte del hierro), la oxidación celular, la hipertensión o la frecuencia de catarrros y gripes. La salud de nuestros huesos y dientes encuentra también un aliado fundamental en el cobre.

Además, el cobre es especialmente importante para las mujeres embarazadas, el desarrollo embrionario y el crecimiento infantil. De hecho, contribuye a la formación del cerebro y del sistema nervioso, así como al correcto funcionamiento del sistema inmunológico durante toda nuestra vida. El corazón es otro de nuestros órganos vitales que también se beneficia del cobre, ya que mejora la elasticidad de las arterias, permitiendo mantener un nivel adecuado de presión sanguínea.

Todos estos beneficios del cobre ayudan a nuestro cuerpo – y a nuestra mente – a resistir mejor el cansancio y el estrés, que pueden aparecer incluso durante nuestras vacaciones.



### **Sobre el Instituto Europeo del Cobre**

El Instituto Europeo del Cobre (European Copper Institute - ECI), fundado en Reino Unido en 1996 y con sede central en Bruselas desde 1998, surge de la asociación entre las principales compañías mineras del mundo, las empresas fundidoras y semitransformadoras - representadas por la International Copper Association -, y la industria europea del cobre. ECI también forma parte de Copper Alliance, una red internacional de asociaciones patrocinada por la industria del cobre, cuya misión común es ayudar a desarrollar y defender los mercados del cobre, en base a sus excelentes características técnicas y a su contribución a una mejor calidad de vida.

#### **Más información de prensa:**

Asesores de Relaciones Públicas y Comunicación

Pilar Pascual

915774554

[ppascual@comunicacionrrpp.es](mailto:ppascual@comunicacionrrpp.es)