Principales funciones de los bioelementos.

|  |  |
| --- | --- |
| Cobre. | Es un micronutriente esencial y se encuentra en órganos con alta actividad metabólica como: el hígado, el cerebro, los riñones y el corazón, así como en los glóbulos rojos de la sangre y en la células del sistema nervioso. |
| Magnesio. | Se encuentra en los huesos, desde donde puede liberarse en caso de necesidad. Cuando nos vemos sujetos a situaciones estresantes, el organismo acude a sus reservas de magnesio (depositados en la estructura ósea) transportándolas al flujo sanguíneo |
| Zinc | Se absorbe en el intestino delgado, siendo el yeyuno el lugar de mayor velocidad en el transporte del mismo. La absorción es un proceso saturable ya que cuando los niveles de zinc disminuyen se produce un aumento en la velocidad de transporte. Luego es trasportando principalmente por la albúmina (proteína plasmática) al hígado a través de la circulación portal. |
| Hierro. | Ayuda a trasportar y el almacenamiento de oxigeno del cuerpo.  También ayuda en la defensa del cuerpo a través de unas enzimas, la cual produce sustancias las cuales por el sistema inmune para la defensa del cuerpo. |
| Calcio. | Participa en la transmisión de los impulsos nerviosos, al encontrarlo en el interior de las células de nuestro cuerpo. Contribuye a la activación de distintas enzimas, las cuales actúan como medidores en reacciones químicas. |
| Flúor. | Evita la caries dental y el crecimiento de las bacterias que desarrollan el sarro y es por eso que hemos comentado que se añade a las aguas de uso público. Los dentífricos o pasta de dientes también suelen llevar el flúor dentro de sus componentes. |

Bibliografía:

Jorge, (4 de julio), Tamborda; Medellín, Antioquia. EFECTOS EN EL SER HUMANO.

Alexander, (12 de mayo del 2016) Sánchez. Funciones en el organismo.

Josep (8 Mar 2017) Vicent; Barcelona. Beneficios de los bioelementos.