



La importancia de los minerales

Calcio, Hierro, Fósforo, Potasio o el Sodio, necesario para nuestro desarrollo.

De Damn — Miércoles, 09 de Diciembre del 2015 a las 20:34

El calcio y el hierro son los dos miembros más famosos del grupo de minerales. Y no es de extrañar. El cuerpo humano se compone de 4-5% de minerales, siendo el calcio responsable por la mitad de ese valor. Mientras el hierro participa en varias actividades importantes para el cuerpo, incluyendo el transporte de oxígeno a todas las células.

Pero esta dupla no le quita mérito a otros minerales, que también son necesarios para mantener una buena salud. Los minerales no son sintetizados por los organismos vivos, por eso la necesidad de consumir alimentos que son su fuente, como verduras, frutas, verduras y legumbres. La carne roja también es una gran fuente de hierro.

Encontraremos, a continuación, una lista de todos los minerales y descubriremos el papel de cada uno de ellos en el organismo.

Calcio

Es el mineral más abundante en el organismo, y que el 99% de la misma está presente en huesos y dientes. El resto se encuentra en los fluidos y tejidos del cuerpo. Para el funcionamiento fisiológico adecuado, el calcio presente en la sangre y el líquido alrededor de las células deben mantenerse en baja concentración.

Sólo para tener una idea de cuánto la función fisiológica del calcio es importante, cuando la alimentación no tiene en cuenta la cantidad necesaria, el organismo se encarga de capturar el calcio presente en los huesos.

Hierro

Además de ser un antioxidante (combatiente de radicales libres, previniendo así la formación de placas de grasa en las arterias), el hierro está involucrado en tareas como el transporte de oxígeno a todas las células, así como también el transporte de electrones para la producción de energía.

Vale destacar que la ingesta inadecuada de hierro produce anemia. Esto es porque no hay suficiente hierro para formar la cantidad óptima de células rojas en la sangre.

Fósforo

El fósforo, junto con el calcio, forma el mayor componente de los huesos y de los dientes. Y durante el proceso de metabolización de este mineral en el organismo, se derivan de estructuras llamadas fosfolípidos que componen la membrana de todas las células.



Otra función del fósforo es producir y almacenar energía. Es decir, el cuerpo necesita fósforo para equilibrar su pH, que debe ser siempre constante, lo que garantiza el éxito de las reacciones químicas responsables de mantener a todos los órganos funcionando.

Potasio

El potasio es el principal ion presente en el fluido interno de las células, mientras que el sodio es el fluido principal externo. El funcionamiento del organismo depende de la regulación de potasio en y fuera de las células. Los rangos de concentración entre el sodio y el potasio crean una diferencia electroquímica conocida como potencial de membrana.

El potencial de membrana de las células se mantiene, principalmente por la bomba de sodio / potasio / ATPase. El perfecto control del potencial de membrana de las células es esencial para la transmisión de impulsos nerviosos, la contracción muscular y la función cardíaca.

Sodio

El sodio, juntamente con el clorito, forma de sal de mesa. El dúo se destaca por ser uno de los principales iones del fluido extracelular. Los iones son importantes para el mantenimiento del potencial de membrana. El potencial de membrana de la célula es mantenido, principalmente por la bomba de sodio / potasio / ATPase.

El perfecto control del potencial de membrana de las células es esencial para la transmisión de impulsos nerviosos, la contracción muscular y la función del corazón.