

Qué son los oligoelementos

Los minerales se encuentran en nuestro organismo en cantidades variables. De los ciento y tantos elementos químicos que componen la Tabla Periódica, unos 45 participan en la composición de la materia orgánica.

Los más abundantes son: carbono, hidrógeno, oxígeno y nitrógeno. Los cuales son los constituyentes fundamentales de toda la materia orgánica.

Los tres primeros se encuentran en azúcares y aceites. Son materiales ternarios, por estar formados sólo por estos tres elementos.

En las proteínas encontramos, además, el nitrógeno; por eso se les denomina cuaternarios. Luego vienen el calcio, fósforo, magnesio, sodio, potasio, cloro, azufre, hierro. Algunos forman parte de las proteínas, otros se encuentran disueltos en el plasma y otros líquidos, fuera y dentro de las células.

Los que son todavía más escasos, tales como zinc, germanium, cobre y otros, pero no menos importantes, se les llama "oligoelementos" o "minerales vestigio" o "elementos traza". Participan en calidad de coenzimas, es decir, activadores de enzimas, específicos, al igual que las vitaminas. Cada uno tiene un grupo de enzimas a los cuales activar, no a cualquiera.

Las cantidades en las cuales se miden en nuestro organismo son miligramos y, a veces, milésimas de miligramo. La carencia de alguno de ellos puede significar problemas importantes para salud, pues las enzimas por ellos activadas no actúan si el mineral específico no está acoplado a ellas y, por lo tanto, es una función que deja de realizarse, bloqueándose uno o más procesos, como el crecimiento, la calidad del pelo, la textura de la piel, la fertilidad, el aprendizaje o la inteligencia, etc. El organismo regula la cantidad de esos minerales aumentando o disminuyendo su absorción a nivel intestinal o la excreción, a nivel renal o de la piel. Los oligoelementos se denominan así porque la cantidad en la cual se encuentran en nuestro organismo es mínima, comparada con los requerimientos de sodio, potasio, calcio, magnesio y fósforo. Las cuales se miden en gramos en todo nuestro cuerpo.