

IIDCA - Noticias

<https://www.iidca.net/>

Hierro: Un mineral esencial



HIERRO: UN MINERAL ESENCIAL

Cuerpo&Mente
en deportes

El hierro es un mineral que interviene en diversas funciones metabólicas y enzimáticas como el transporte de oxígeno por todo nuestro cuerpo, forma parte del sistema inmune y participa en la síntesis de nuestro ADN, entre otras tantas funciones.

Nuestro cuerpo contiene aproximadamente 4mg de hierro, de los cuales se pierde diariamente cierto porcentaje (aproximado 1mg) debido a la descamación celular de la piel, de las células del tracto gastrointestinal y en las mujeres durante su menstruación. Ahora bien, este porcentaje debe recuperarse con la dieta, ya que el hierro es un nutriente esencial para la vida, y dado que no podemos fabricarlo nosotros mismos

debemos sí o sí ingerirlo con nuestra alimentación.

Hay que tener en cuenta, asimismo, que no tenemos mecanismos de excreción de este mineral, por lo que su exceso se acumula en el cuerpo generando morbilidades.

Gratis, leé la nota de acá ?

<https://cuerpoymente.com.ar/edicion-digital/?nro=357>

Link to Original article: <https://www.iidca.net/noticias-news/hierro-un-mineral-esencial?elem=279464>