

El Calcio en la alimentación

Algunos datos:

Es el mineral más abundante del organismo: 850-1500 gramos.

Representa el 2% del peso corporal.

El 99% está en los huesos y dientes y el 1% restante está en el plasma.

¿Cuáles son las principales funciones del calcio?:

Forma la estructura ósea y dentaria: principalmente en forma de hidroxapatita, en menor proporción como fosfato de calcio. Después de los 40 años de edad, la masa ósea disminuye un 1,2% anual.

Participa en la irritabilidad y contracción muscular.

Participa en la coagulación sanguínea.

Participa en la transmisión nerviosa a nivel neuromuscular.

¿Qué pasa si no consumo la cantidad necesaria de calcio diaria?

Pueden ocurrir deficiencias y generar numerosos trastornos como por ejemplo:

Osteoporosis: el hueso se hace "poroso" y, por lo tanto, se debilita estando más expuesto a fracturas (las más comunes en las mujeres son las fracturas de cadera).

Osteomalacia

Raquitismo: principalmente en niños.

Tetania: contracción involuntaria sin relajación posterior de los músculos debido a la disminución del valor plasmático. Puedo ocasionar la muerte debido a la contracción de los músculos respiratorios.

¿Y si consumo de más?

Todo en su justa medida.... El exceso también es malo y puede traer aparejado:

Calcificaciones de partes blandas.

Cálculos renales.

¿Cuáles son los alimentos que aportan calcio?

Lácteos: quesos (cuanto más duros, mayor cantidad de calcio aportan), leche, yogur. Esta fuente es insustituible.

Cereales: para desayuno, arroz, fideos.

Hortalizas verde oscuro.

Frutas secas: almendras y avellanas.

Su absorción, ¿puede mejorar o disminuir si lo combino con otros alimentos?

Sí, la absorción depende la presencia de otros factores. Se aumentará su absorción si lo consumimos junto con:

Vitamina D: se encuentra en los lácteos.

Lactosa: es un hidrato de carbono presente en la leche.

Medios ácidos: vinagre, limón, etc.

Proteínas: carnes, quesos, huevo.

O si hay un aumento de la necesidad: embarazo, lactancia y deficiencia de calcio.

Se disminuirá su absorción y/o utilización si lo consumimos junto con:

Oxalatos: presentes en los vegetales verde oscuro (acelga, espinaca, etc.), cacao.

Fitatos: presentes en el salvado de avena o de trigo, alimentos integrales, etc.

Cafeína, teofilina: presente en las infusiones ya que estimulan la eliminación urinaria.

Alcohol.

Detección y diagnóstico

Mediante una densitometría es posible determinar el diagnóstico:

Osteopenia: Cuando los valores se encuentran por debajo de lo normal, hay pérdida ósea pero no se observa osteoporosis.

Osteoporosis: Valores bajos, con riesgo de padecer fracturas.

Osteoporosis severa: Presentan osteoporosis en la densitometría y han sufrido una fractura asociada a la osteoporosis. (muñeca, cadera o columna)

Otros estudios que complementan son radiografías, de laboratorio y la evaluación de un profesional.

La prevención es primordial, los alimentos, la nutrición y el ejercicio favorecen al desarrollo, fortalecimiento y mantenimiento de los huesos.

En la actualidad, existen diferentes tratamientos y medicamentos que han obtenido resultados óptimos para detener la progresión de la enfermedad.

Realice este cuestionario que sólo llevará un minuto para conocer si ud. Tiene algún factor de riesgo.

1. ¿Alguno de sus padres fue diagnosticado con osteoporosis o se fracturó la cadera después de un golpe o una caída leve?

Si/No

2. ¿Se ha roto algún hueso después de un golpe o caída leve?

Si/No

3. ¿Ha tomado comprimidos con corticoides (ej: cortisona, prednisona) durante más de 3 meses?

Si/No

4. ¿Ha perdido más de 3 cm. de estatura?

Si/No

5. ¿Bebe alcohol regularmente excediendo los límites seguros?

Si/No

6. ¿Fuma más de 20 cigarrillos por día?

Si/No

7. ¿Sufre de diarrea (causada por enfermedad celíaca o enfermedad de Crohn)?

Si/No

8. **Para mujeres:** ¿Tuvo su última menstruación (menopausia) antes de los 45 años?

Si/No

9. Sus períodos menstruales cesaron 12 meses o más (que no sea por embarazo o menopausia)?

Si/No

10. Para hombres: ¿Ha sufrido alguna vez de impotencia, falta de libido o algún otro síntoma relacionado con bajos niveles de testosterona?

Si/No

Ref.: El cuestionario “¿Está ud. en riesgo de padecer osteoporosis?” pertenece a la Internacional Osteoporosis Foundation (IOF) www.iofbonehealth.org/LATINOAMERICA

Nutri Salud
www.nutri-salud.com.ar
Prof. Lic. Mirta de los Ríos de Gubín