

Alimentación e nutrición ósea: o calcio

25 de Maio de 2020

Tempo estimado de lectura: 6 min

Algunhas curiosidades sobre o calcio

É o mineral máis abundante do corpo humano. O calcio constitúe un compoñente estrutural principal dos ósos e os dentes e é esencial para o seu desenvolvemento e mantemento. Estas dúas estruturas concentran aproximadamente o 99% do contido total deste elemento no organismo.

- O calcio é esencial para o crecemento e a mineralización ósea.
- Unha achega adecuada de calcio é un dos factores máis importantes para adquirir e lograr un pico óptimo de masa ósea ao comezo da terceira década da vida.
- O calcio desempeña un papel estrutural clave nos ósos, sendo esencial para o seu desenvolvemento e mantemento. A vitamina D tamén xoga un papel importante na promoción da mineralización ósea ao manter as concentracións de calcio dentro do rango normal. A vitamina K, e especificamente a forma K2, é vital para a absorción de calcio. Os tres traballan xuntos, polo que é importante cubrir a achega recomendada de todos eles.
- A achega insuficiente de calcio e de vitamina D, xunto coa insuficiente actividade física e o exceso de sedentarismo, constitúen dous dos factores de risco modificables relacionados co risco de osteoporose en etapas avanzadas da vida.
- A osteoporose orixina unha redución da densidade mineral ósea e por tanto un maior risco de fractura de cadeira, antebrazo e vértebras máis frecuentemente. Afecta a uns 75 millóns de persoas en Europa, Estados Unidos e Xapón, segundo a Fundación Internacional de Osteoporose (IOF). Causa máis de 8.9 millóns de fracturas anualmente en todo o mundo. No 2050, espérase que as fracturas de cadeira en homes e en mulleres aumentarán nun 310% e 240% respectivamente.
- Recoméndase inxerir o calcio dentro dos seus envases “naturais” debido á particular composición dos produtos lácteos. A caseína e a lactosa do leite axudan a absorber o calcio. A lactosa é o principal hidrato de carbono presente no leite. Como a caseína, a lactosa parece ter un efecto favorecedor da absorción de calcio, particularmente en persoas con absorción comprometida.
- O calcio presente no queixo e noutros produtos lácteos tamén se asimila máis facilmente que aquel que provén dos alimentos vexetais.
- Hai evidencia de que a absorción de calcio adáptase segundo a achega. Cando esta é baixa absórbese unha proporción maior do mineral. Con todo, en períodos prolongados de baixo consumo ou cando descende o consumo habitual, o calcio mobilízase do esqueleto co consecuente risco de descenso na densidade no óso.
- Ademais do leite, hai moitos alimentos naturais ricos en nutrientes que poden axudar a desenvolver ósos sans e fortes. As améndoas, as abelás, os legumes, o kale e as espinacas (á súa vez ricos tamén en vitamina K) son bos exemplos.
- A cantidade diaria de calcio depositada no esqueleto durante a infancia é de aproximadamente 150 a 200 mg de media. Con todo, no período de rápido crecemento da puberdade, a cantidade total de calcio depositado diariamente é maior e alcanza ao redor de 400 mg por día.
- As necesidades totais de calcio durante a adolescencia son superiores ás de calquera outro momento da vida.



A continuación mostramos as **cantidades necesarias dalgúns alimentos para achegar 200 mg de calcio á dieta** (aproximadamente 1/4 das recomendacións diarias para a poboación infantil; 1/6 para a poboación adolescente; 1/5 para a poboación adulta).

- 25 gr de queixo manchego curado
- 64 gr de sardiñas en aceite
- 30 gr de queixo de bola ou azul
- 74 gr de anchoas en aceite
- 38 gr de queixo manchego
- 100 gr espinacas
- 160 gr de leite
- 100 gr de col rizada
- 80 gr de amendoas
- 140 garavanzos
- 88 gr abelás
- 50 gr de cereais de almorzo





Exemplo de **dúas dietas** capaces de cubrir as necesidades diarias de calcio, (practicamente para calquera idade). Destacados en cursiva os alimentos mais ricos en calcio:

- **Almorzo:** *Un vaso de leite cunha ración de cereais (integrais, salvado).* Unha peza de froita.
- **Xantar:** Empanada de atún. *Un prato de potaxe de garavanzos con verdura (col, espinacas).*
- **Merenda:** *Un iogur. Un puñado de améndoas.*
- **Cea:** *Ensalada de sardiñas en conserva (4 unidades)* con cebola, pemento vermello e verde, pataca e ovo cocido
- **Almorzo:** *Figos secos (2 unidades).* Pan fresco con tomate e aceite.
- **Xantar:** *Mexillóns ao vapor.* Arroz con verduras.
- **Merenda:** *Queixo manchego (40 g).* Uvas.
- **Cea:** *Espinacas con froitos secos (améndoas, sementes de sésamo).*



