

¿Debiera yo tomar Calcio ...?

Nadie duda de la importancia de que los niños tomen leche. Primero a través de la insustituible lactancia materna, y luego otros alimentos lácteos. Los lácteos son una buena fuente de energía, proteínas, y por su gran aporte de calcio favorecen el desarrollo del esqueleto.

El calcio es el mineral más abundante del organismo y el principal componente de nuestros huesos y dientes. Además cumple importantes funciones celulares en otros sistemas como músculos y sistema nervioso.

Una baja ingesta de calcio en la infancia y adolescencia condiciona una menor mineralización ósea y estatura. La baja ingesta de calcio en los adultos aumenta el riesgo de osteoporosis y fracturas.

Nuestro organismo requiere de un aporte de calcio entre 1000 y 1200 miligramos diarios. La fuente natural de aporte de calcio son los alimentos, en especial los lácteos. La recomendación de ingesta de lácteos es de tres porciones diarias, idealmente bajos en grasas y sin azúcar, a fin de no aumentar de peso o elevar el colesterol.

El aporte aproximado de calcio de una taza de leche (200 ml), o una porción de queso (50 gr) es de 240 miligramos, y de un yogurt (150 ml) 180 miligramos.

La ingesta de calcio en los adultos es en general baja, entre otras razones por el bajo consumo lácteos. La Encuesta Nacional de Nutrición 2010 estableció que solo un 20% de la población chilena cumple la recomendación de consumo diario de lácteos.

El calcio se encuentra también en otros alimentos no lácteos, especialmente almendras, sardinas, porotos, brócolis y espinacas.

Dada la baja ingesta de lácteos en la población, habitualmente es necesario el aporte adicional de calcio para cumplir con la meta diaria de 1200 mg, idealmente asociado con 800 UI diarias de Vitamina D, otro nutriente fundamental en la mineralización ósea. Especialmente en las mujeres después de la menopausia y en hombres mayores de 50 años, que son los grupos con mayor riesgo de osteoporosis y fracturas.

Existe alguna controversia en medios no informados sobre la necesidad, la eficacia, o la seguridad del consumo de leche de vaca o calcio en la edad adulta.

El consumo de lácteos de vacas y ovinos se inició en los albores de la humanidad, unos 7000 años antes de Cristo, y fue uno de los factores que potenció el desarrollo

de la especie, llegando incluso a modificar genéticamente nuestra posibilidad de digerir la lactosa en la edad adulta.

Por otra parte, es necesario recordar que la expectativa de vida de la población superó los cincuenta años recién en el siglo XX. Esta se ha triplicado, y se encuentra hoy en Chile sobre los 77 años en los hombres y los 80 años en las mujeres. Por lo tanto, patologías como osteoporosis y fracturas son problemas de salud nuevos, crecientes, y deben hacerse esfuerzos por prevenirlos.

Desde la década del 60 hay ensayos clínicos que demuestran que el aporte de calcio y vitamina D aumentan la masa ósea y reducen el riesgo de fracturas.

En algún momento ha habido información en los medios de que el aporte de calcio podría aumentar el riesgo de patología cardiovascular. Innumerables estudios de gran calidad científica permiten demostrar que la ingesta de lácteos, y el aporte de calcio, mejoran la masa ósea, reducen el riesgo de fracturas, y no aumentan el riesgo cardiovascular.

Le invitamos a estimar cuanto calcio ingiere diariamente en la dieta. Puede hacerlo sumando su ingesta de calcio en lácteos y otros alimentos. Existen también algunos calculadores en línea, como el de la Fundación Internacional de Osteoporosis (IOF).

<https://www.osteoporosis.foundation/educational-hub/topic/calcium-calculator>

Si se encuentra Ud. bajo la recomendación diaria de ingesta de 1200 mg de calcio, converse con su médico, para hacer la suplementación adecuada de calcio más vitamina D. De ese modo reducirá el riesgo de tener osteoporosis y fracturas.

