

El equilibrio del calcio - Información -

La dieta occidental puede causar desequilibrios en el aporte de calcio. Conocer qué factores favorecen y ...

El equilibrio del calcio

La dieta occidental puede causar desequilibrios en el aporte de calcio. Conocer qué factores favorecen y dificultan su absorción ayuda a corregirlos.

Del kilo y medio de calcio que se encuentra en el organismo, un 99% está localizado en los huesos y los dientes, confiriéndoles dureza. El 0,2% restante se encuentra en la sangre y los tejidos blandos. Los huesos actúan como una reserva de calcio que se encuentra inactivo y del que se extrae calcio cuando disminuye la concentración en la sangre. Los huesos por lo tanto están en un estado constante de renovación y descomposición. Una inadecuada calcificación de los huesos produce problemas como la osteoporosis, osteomalacia, rickets y osteitis deformante.

Pautas nutricionales para asimilar mejor el calcio:

Las personas que sufren alguna enfermedad relacionada con una defectuosa calcificación de los huesos o aquellas que presentan síntomas de desequilibrio del calcio pueden mejorar si siguen estas pautas, que ayudan a asimilarlo mejor.

Lo que conviene evitar

- Evitar consumir alcohol y azúcar en exceso, así como harinas y cereales refinados, ya que pueden desequilibrar los niveles de glucosa en sangre.
- Evitar el consumo excesivo de productos lácteos, especialmente la leche, bebidas gaseosas y conservas.
- Es preferible tomar café, chocolate y vino sólo de forma excepcional.
- Reducir el consumo de carne a tres veces por semana máximo. La ingesta excesiva de proteínas de origen animal dificulta la absorción del calcio.
- Disminuir y si es posible eliminar la sal de la dieta y reducir el consumo de comidas envasadas que suelen llevar sal añadida.
- No conviene abusar del germen de trigo, la levadura de cerveza, el salvado, el pan integral y las espinacas.

Alimentos beneficiosos

- Alimentos de origen vegetal ricos en calcio como la avena, el arroz integral, las almendras, higos, semillas de sésamo y de amapola, sardinas, verduras de hoja verde oscuro, nabos y legumbres.
- Alimentos ricos en magnesio como semillas de calabaza, semillas de sésamo, nueces de Brasil, melón, anacardos, almendras, repollo, coliflor y legumbres.
- Alimentos ricos en fibra como el arroz integral, cereales integrales, fruta, semillas y legumbres. Una dieta pobre en fibra puede producir desequilibrios en los niveles de azúcar en la sangre y esto afecta a la absorción del calcio en el ámbito celular.
- Alimentos ricos en potasio, como frutas, verduras de hoja verde, pepino, apio, patata, coliflor, legumbres, tomate y berenjena.
- Alimentos alcalinizantes, como son las frutas, verduras, avena, arroz integral, mijo y semillas.

Consejos generales

- Beber agua mineral.
- Reducir la absorción de aluminio. El uso continuado de antiácidos que contienen aluminio puede provocar una secreción excesiva de la paratormona con la consiguiente pérdida de calcio. El aluminio también se puede encontrar en la sal

común, levadura, utensilios de cocina y aspirinas.

- Practicar algún tipo de ejercicio físico.

- Tomar un complejo de vitaminas y minerales que incluya cinc, boro, sílice, calcio y magnesio, vitaminas A, C, D, E y el complejo B. Asegurarse de que no contenga fósforo. Como la dieta actual suele ser deficitaria en magnesio, lo ideal es tomar dos partes de magnesio por una de calcio, por lo que si el complejo contiene 250 mg de calcio y 100 mg de magnesio, debería complementarse con 400 mg de magnesio. Las formas más biodisponibles tanto del calcio como del magnesio son los citratos, acetatos y pidolatos.