

Información para las mujeres:

Ingesta adecuada de Calcio y Vitamina D

AUTOR: Dr. Rafael Sánchez Borrego.

Director Médico Clínica DIATROS de Atención a la Mujer. Barcelona

Actualización de la información: Enero 2015.

Varios tratamientos pueden ayudar a prevenir la pérdida de hueso y el tratamiento de la osteoporosis. Sin embargo, el primer paso en la prevención o tratamiento de la osteoporosis es consumir alimentos y bebidas que proporcionen calcio, un mineral esencial para la fortaleza de los huesos, y la vitamina D, la cual ayuda en la absorción del calcio.

Junto con el calcio, la vitamina D también ayuda a prevenir y tratar la osteoporosis. Para absorber el calcio de manera eficiente, debe estar presente una cantidad adecuada de vitamina D. La vitamina D se produce normalmente en la piel después de la exposición a la luz solar.

BENEFICIOS DEL CALCIO Y VITAMINA D — Una buena nutrición es importante en todas las edades para mantener los huesos sanos.

- Tomar calcio reduce la pérdida ósea y disminuye el riesgo de fractura de las vértebras.
- El consumo de calcio durante la infancia (por ejemplo, la leche) puede conducir a una mayor masa ósea en la edad adulta. Este aumento en la densidad ósea puede reducir el riesgo de fracturas en un futuro.
- El calcio también tiene beneficios en otros sistemas del cuerpo mediante la reducción de la presión sanguínea y los niveles de colesterol.
- Suplementos de calcio y vitamina D han mostrado ayudar a prevenir la pérdida de dientes en los adultos mayores.

Efectos secundarios del calcio — El calcio se tolera fácilmente cuando se toma en dosis divididas varias veces al día (por ejemplo, mañana y noche). Algunas personas experimentan efectos secundarios relacionados con el calcio, como el estreñimiento y digestiones pesadas. Los suplementos de calcio interfieren con la absorción de hierro y de la hormona tiroidea y, por lo tanto, estos medicamentos deben ser tomados en momentos diferentes.

Cálculos renales (piedras en el riñón) — Hay poca evidencia de que el consumo de grandes cantidades de calcio (de alimentos y bebidas) aumente el riesgo de cálculos renales, o que el consumo de pequeñas cantidades de calcio disminuya el riesgo. De hecho, evitar los productos lácteos es probable que aumente el riesgo de cálculos renales.

Sin embargo, el uso de suplementos de calcio sí puede aumentar el riesgo de cálculos renales en personas susceptibles, elevando el nivel de calcio en la orina. Esto es particularmente cierto si se toma el suplemento entre comidas o antes de acostarse.

¿Por qué el calcio y la Vitamina D son tan importantes para mi salud?

El calcio es un mineral que se encuentra en el cuerpo. La mayoría del calcio se encuentra en los huesos y en los dientes. Usted necesita calcio en abundancia para mantenerlos sanos y fuertes durante toda su vida. También hay calcio en la sangre, en los músculos y en el líquido que se encuentra entre las células. Su cuerpo utiliza el calcio para ayudar a que los vasos sanguíneos y los músculos se expandan y se contraigan, y para regular el pH (la acidez- potencial de hidrogeniones) de su sangre. Éste también ayuda en la síntesis de hormonas y enzimas (que son un tipo de proteínas), al igual que en la transmisión de impulsos a través de su sistema nervioso.

La vitamina D ayuda en la absorción de los minerales calcio y fósforo, favoreciendo que los huesos estén sanos. Además, ayuda al funcionamiento de los músculos y el corazón. Puede prevenir algunas enfermedades, como la diabetes y la esclerosis múltiple.

¿Qué sucede si no apporto suficiente calcio y vitamina D?

Si su cuerpo no tiene suficiente calcio y vitamina D para asistir en funciones corporales importantes, el cuerpo lo extrae de los huesos. Con el tiempo, la pérdida de calcio puede ponerle bajo riesgo de padecer osteoporosis. La osteoporosis ocurre cuando los huesos se vuelven *porosos* a consecuencia de la pérdida de calcio. A esto se le llama pérdida de la masa ósea.

¿Cuánto calcio y Vitamina D necesito?

Su cuerpo no puede sintetizar calcio, por lo tanto es importante proporcionar a su cuerpo todo el calcio que éste necesita. Si usted es menor de 50 años, necesita aproximadamente 1000 miligramos (mg) de calcio por día. Si es mayor de 50 años, necesita 1200 mg de calcio por día. Es mejor obtener calcio a lo largo de todo el día en vez de todo el calcio a la vez. Usted puede lograr esto comiendo alimentos ricos en calcio durante todas las comidas, o tomando un suplemento dos veces al día, en vez de todo el calcio a la vez. Usted también debe asegurarse de obtener vitamina D todos los días para ayudarle a su cuerpo a absorber el calcio.

El organismo produce vitamina D cuando está al sol. Los rayos del sol hacen que el organismo produzca una forma de la vitamina que puede utilizar. Además, es una parte natural de algunos alimentos.

La vitamina D está disponible como un suplemento individual y se incluye en la mayoría de las multivitaminas y algunos suplementos de calcio. La leche es la mejor fuente dietética de vitamina D, con cerca de 100 unidades internacionales por taza. La recomendación actual es que las mujeres posmenopáusicas consuman al menos 800 unidades internacionales de vitamina D por día.

Pase algún tiempo al sol. La mayoría de las personas deberían salir al sol sin protector solar durante 10 a 15 minutos cada vez. Haga esto 3 veces por semana. Las personas que han sufrido cáncer de piel no deben hacerlo. Pregunte a su médico cuánto tiempo debe estar en el sol. **No** utilice los rayos UVA.

¿Qué alimentos constituyen fuentes ricas en calcio?

Es mejor tratar de obtener el calcio a partir de los alimentos. Los productos lácteos sin grasa y con un bajo contenido en grasa, tales como yogur, queso y leche son buenas fuentes de calcio. Otras fuentes ricas en calcio son los granos secos, el queso de soja (tofu), el salmón rosado, la espinaca y el brócoli. Algunos alimentos tales como jugo de naranja, panes, cereales y sustitutos lácteos pueden estar fortificados con calcio.

Los alimentos que aparecen a continuación constituyen ejemplos de fuentes ricas en calcio:

- Yogur sin grasa o yogur con un contenido bajo en grasa
- Queso sin grasa o queso con un contenido bajo en grasa
- Cereales fortificados
- Leche con un contenido bajo en grasa (1 taza contiene 290 mg) o leche desnatada (1 taza contiene 306 mg)
- Leche enriquecida de soja, de almendras o de arroz (1 taza contiene 200-300 mg)
- Pescados y mariscos tales como sardinas, salmón rosado y perca marina
- Almendras (1/4 de taza contiene 94 mg), higos (brevas) (5 higos contienen 137 mg) y semillas de sésamo integral machacado (3 cucharadas contienen 300 mg)
- Espinaca (1 taza cocida contiene 245 mg) y acelgas (1 taza cocida contiene 266 mg)

Existen dos tipos principales de suplementos de calcio: carbonato de calcio y citrato de calcio. Ambos tipos de suplementos le proporcionarán a su cuerpo suficiente calcio.

Para evitar posibles efectos secundarios, tome el carbonato de calcio con las comidas. Si usted elige el citrato de calcio, puede tomarlo con el estómago vacío. Si usted toma medicamentos para la tiroides o suplementos de hierro, asegúrese de no tomar estos medicamentos al mismo tiempo que toma el suplemento de calcio.

La información proporcionada en www.diatros.com no pretende ser un sustituto del consejo médico, diagnóstico o tratamiento, ni pretende reemplazar la relación directa que existe entre los pacientes/visitantes de este sitio web y su médico.

Busque siempre la opinión de su propio médico u otro profesional sanitario cualificado respecto a cualquier duda sobre su salud.



Diatros Clínica

