IOF
International
Osteoporosis
Foundation

CALCIO

UN NUTRIENTE CLAVE PARA HUESOS FUERTES A TODA EDAD

CALCIO: UN NUTRIENTE CLAVE PARA HUESOS FUERTES A TODA EDAD

El calcio es un componente importante de nuestro esqueleto y es vital para tener huesos fuertes. La cantidad de calcio que necesitamos en nuestra dieta varía según la edad. Algunos datos:

El 99% del 1 kg de calcio que se encuentra en el cuerpo adulto promedio reside en nuestros huesos. El hueso actúa como un reservorio para mantener los niveles de calcio en la sangre, que también es esencial para la función saludable de los nervios y los músculos.

Si no le suministra a su cuerpo el calcio que necesita, el cuerpo responde tomando calcio de sus huesos.

Ciertos trastornos afectan la cantidad de calcio que absorbe el cuerpo, por ejemplo, la Enfermedad de Crohn, la enfermedad celíaca y la mala digestión e intolerancia a la lactosa.

El calcio y la vitamina D van de la mano: la vitamina D ayuda al cuerpo a absorber el calcio de los intestinos y asegura una correcta renovación y mineralización del hueso.

Para las personas sanas, la ingesta diaria recomendada de **calcio se puede lograr a través de una dieta saludable** que contenga suficientes alimentos ricos en calcio.

Para aquellas personas que no pueden obtener suficiente calcio a través de su dieta, los suplementos pueden ser beneficiosos. Estos deben limitarse a 500-600 mg por día (o más si así lo recomienda su médico) y generalmente se recomienda que se tomen combinados con vitamina D.

Las dos tipos de suplementos de calcio son el carbonato y el citrato. El carbonato de calcio es el más común y su absorción es más eficiente cuando se ingiere con alimentos, mientras que el citrato de calcio se absorbe igualmente bien cuando se ingiere con o sin alimentos.

Las recomendaciones de ingesta diaria de calcio para las poblaciones varían de un país a otro. **Los estudios han demostrado que incluso en países con cantidades más bajas recomendadas, muchas personas no consumen lo suficiente.** Las recomendaciones del Instituto de Medicina de los EEUU se presentan en la tabla a continuación.

FUENTES DE CALCIO EN LA DIETA

- **Los productos lácteos, como la leche, el yogur y los quesos, tienen un alto contenido de calcio** que se puede absorber fácilmente. Tienen la ventaja adicional de ser buenas fuentes de fosfato y proteínas de alta calidad, que también benefician la salud ósea.
- **Otras fuentes alimenticias de calcio incluyen vegetales verdes** (por ejemplo, brócoli, col rizada, bok choy)**; Pescado entero enlatado con huesos blandos y comestibles como las sardinas o el jurel; nueces** (en particular, las almendras); **productos de tofu fortificados con calcio,** y **ciertas aguas minerales.**
- Para las personas que son intolerantes a la lactosa y/o que evitan los productos lácteos, es un desafío obtener suficiente calcio en su dieta diaria. **Aún así pueden consumir ciertos productos lácteos, como los yogures naturales o los quesos duros**. A través de prueba y error, a menudo descubren qué productos lácteos pueden tolerar (y en qué cantidades), o en caso de ser necesario toman pastillas de lactasa.

RECOMENDACIONES DE CALCIO

La cantidad diaria recomendada de calcio varía según el país. Las recomendaciones del IOM 2010 (Instituto de Medicina de la Academia Nacional de Ciencias de los Estados Unidos) son las siguientes:

INFANCIA A LA ADOLESCENCIA	CALCIO (mg/DIA)
0-6 meses	*
6-12 meses	*
1-3 años	700
4-8 años	1000
9-13 años	1300
14-18 años	1300

MUJERES	CALCIO (mg/DIA)
19-50 años	1000
Post-menopausia (51+años)	1200
Durante embarazo/lactancia 14-18 años	1300
Durante embarazo/lactancia 19-50 años	1000

HOMBRES	CALCIO (mg/DIA)
19-70 años	1000
70+ años	1200

Las cifras de asignación de calcio para niños y adolescentes también tienen en cuenta el crecimiento esquelético (ganancia neta de calcio), y aquellas de las de mujeres posmenopáusicas y adultos mayores tienen en cuenta una menor eficiencia de absorción intestinal de calcio.

* Para los bebés, la ingesta adecuada es de 200 mg/día de 0 a 6 meses y de 260 mg/día de 6 a 12 meses de edad.

¿ESTÁ CONSUMIENDO LO SUFICIENTE?

Averigüe si está consumiendo suficientes alimentos ricos en calcio.

Utilice el Calculador de Calcio de la IOF en international.osteoporosis.foundation

¿ES LA BAJA INGESTA DE CALCIO COMÚN EN SU PAÍS?

Un estudio reciente de la IOF sobre la ingesta de calcio en dieta en adultos muestra que la ingesta baja de calcio es un problema importante en muchas partes del mundo, con efectos negativos en la salud ósea de las poblaciones. Eche un vistazo al Mapa Mundial de Ingesta de Calcio en la Dieta de la IOF para ver si su región está afectada.

international.osteoporosis.foundation

Nuestra visión es un mundo sin fracturas por osteoporosis donde la movilidad saludable sea una realidad para todos.

facebook.com/iofbonehealth/
twitter.com/iofbonehealth/
linkedin.com/international-osteoporosis-foundation/
youtube.com/iofbonehealth/

©2019 International Osteoporosis Foundation
9 rue Juste-Olivier • CH-1260 Nyon • Switzerland
T +41 22 994 01 00
info@iofbonehealth.org • www.iofbonehealth.org

Una iniciativa apoyada por

Pfizer Consumer Healthcare