

# El calcio y la vitamina D en la Osteoporosis: Importantes a toda edad

---

Publicado el: 05-06-2018

Los alimentos que comemos contienen una variedad de vitaminas, minerales y otros nutrientes importantes que ayudan a mantener sanos a nuestros cuerpos. En particular dos nutrientes - el calcio y la vitamina D - se necesitan para tener huesos fuertes. El cuerpo necesita vitamina D para absorber el calcio. Sin suficiente vitamina D, no podemos producir la hormona calcitrol (conocida como la "vitamina D activa") en cantidades suficientes, lo que causa una absorción insuficiente del calcio de la dieta.

En esa situación, el cuerpo debe tomar el calcio que necesita de sus suministros en el esqueleto, lo que debilita el material óseo existente y evita que se forme material óseo nuevo y fuerte.

Puede obtener vitamina D de dos maneras seguras: por la piel y de la dieta. La vitamina D se produce naturalmente en el cuerpo después de exponerse a la luz del sol.

Exponerse al sol por quince minutos es más que suficiente para producir y almacenar toda la vitamina D que necesita. Los expertos recomiendan un consumo diario de entre 400 y 800 Unidades Internacionales (IU, por sus siglas en inglés) de vitamina D, lo que también puede obtenerse de suplementos o alimentos ricos en vitamina D como yemas de huevo, pescado de agua salada e hígado. No tome más de 800 IU al día a menos que lo recete su médico ya que las dosis masivas de hasta 5,000 IU o más de vitamina D podrían hacerle daño.

## El papel del calcio

El calcio es necesario para que el corazón, los músculos y los nervios funcionen debidamente y para que coagule la sangre. La insuficiencia de calcio contribuye de manera significativa al desarrollo de la osteoporosis. Muchos estudios publicados muestran que un bajo consumo de calcio durante la vida está relacionado con baja densidad ósea y altas tasas de fracturas. Las encuestas nacionales de nutrición han demostrado que muchas mujeres y niñas consumen menos de la mitad de la cantidad de calcio recomendada para crecer y mantener huesos saludables. Para ver cuánto calcio necesita, vea el cuadro adjunto titulado Consumo de calcio recomendado. Vea la lista de Alimentos selectos ricos en calcio para ver qué fácilmente puede incluir más calcio en su dieta sin añadir grasa.

Sin embargo, el calcio solo no puede prevenir la osteoporosis y no sustituye medicamentos que puedan ser necesarios para detener la pérdida excesiva de material óseo.

## Lo que impide obtener suficiente calcio

Aunque una dieta balanceada ayuda a la absorción del calcio, se piensa que altos niveles de proteína y sodio (sal) en la dieta también aumentan la eliminación del calcio por los riñones. Deben evitarse las cantidades excesivas de estas sustancias, especialmente en aquéllos que tienen un bajo consumo de calcio. La intolerancia a la lactosa también puede llevar a un consumo inadecuado de calcio. Las personas que no toleran la lactosa tienen cantidades insuficientes de la enzima lactasa que es necesaria para descomponer la lactosa que se encuentra en los productos lácteos. Para incluir productos lácteos en la dieta, se pueden consumir dichos alimentos en

pequeñas cantidades o se les pueden añadir gotas de lactasa, o la lactasa puede tomarse en forma de píldora. También hay algunos productos lácteos en el mercado que ya contienen el tratamiento con lactasa.

## **Suplementos de calcio**

Si tiene dificultades para consumir suficiente calcio en la dieta, es posible que tenga que tomar un suplemento de calcio. La cantidad de calcio que necesitará de un suplemento depende de cuánto calcio obtenga de las fuentes alimenticias. Hay varios distintos compuestos de calcio de donde elegir, como, entre otros, carbonato de calcio y citrato de calcio.

Es necesario que la tableta de calcio se desintegre para que el cuerpo lo absorba. Si no está seguro de si una tableta se disolverá, puede hacer una prueba de cómo se desintegra colocándola en seis onzas de vinagre o agua tibia y agitándola ocasionalmente durante 30 minutos. Si la tableta no se ha disuelto casi completamente en ese período, probablemente no lo hará en su estómago.

Todos los suplementos de calcio se absorben mejor cuando se toman en dosis pequeñas (500mg o menos) varias veces durante el día. Muchas personas absorben mejor los suplementos de calcio si los toman con alimentos.

## **Un programa completo para combatir la osteoporosis**

Recuerde, una dieta rica en calcio es sólo una parte de un programa de prevención o tratamiento de la osteoporosis. Como con los ejercicios, consumir calcio suficiente es una estrategia que ayuda a fortalecer los huesos a cualquier edad. Pero es posible que esos métodos no sean suficientes para detener la pérdida de material óseo causada por los estilos de vida, los medicamentos o la menopausia. Es importante hablar con su médico para determinar si necesita un medicamento para la osteoporosis además de la dieta y el ejercicio.

## **AVISO LEGAL**

Toda la información que se brinda en esta nota está destinada al conocimiento general. En ningún caso sustituye el asesoramiento de un médico. No olvide consultar a su médico ante cualquier duda que pudiera tener con relación a su estado de salud.

**Fuente:** <https://netsaluti.com>