Píldoras Médicas

¿CUÁL ES EL REQUERIMIENTO DE CALCIO DIARIO?

Al igual que muchos componentes, así como parámetros biológicos han ido cambiando con el tiempo; el calcio no ha sido la excepción e inclusive diferentes organizaciones han publicado valores de ingesta que consideran son las mínimas requeridas. Estos requerimientos van, casi siempre, aunados a los de la vitamina D considerando que ambos son necesarios para tener huesos fuertes y prevenir la presencia de osteoporosis, y son:

1 a 3 años	700 mg/día
4 a 8 años	1000 mg/día
9 a 18 años	1300 mg/día
19 a 50 años	1000 m g/día
Mujeres 51 o mayores	1200 mg/día
Hombres 51 o mayores	1000 mg/día

En cuanto a las mujeres, estas dosis están indicadas para aquellas sanas sin factores de riesgo para osteoporosis y con historia clínica de no haber tenido fracturas en la edad adulta. Las mujeres postmenopáusicas deben de tener cuidado con ingestas mayores, ya que éstas pueden predisponer a la aparición de cálculos renales.

Los hombres que tienen aterosclerosis deben de tener precaución en su ingesta, ya que esta condición puede hacer que una cantidad excesiva de calcio se deposite en sus arterias. En ciertas condiciones clínicas, tanto mujeres como hombres, deberán restringirse a no más de 600 mg/día en las mujeres y 800 mg/día en los hombres.

Las situaciones de riesgo para desarrollar osteoporosis son: a) historia personal de fracturas después de los 50 años o historia familiar de fracturas u osteoporosis; b) ser de complexión delgada; c) ser fumador; d) tener algún desorden de alimentación; e) no efectuar algún tipo de ejercicio; f) consumir grandes cantidades de alcohol; g) tener niveles bajos de testosterona o estrógenos, según sea el caso; h) tomar regularmente corticosteroides, anticonvulsivantes, medicamentos tiroideos o contra el cáncer.

Algunos de los alimentos ricos en calcio son: avena, sardinas, queso cheddar, leche descremada, yogurt natural, jugo de naranja enriquecido, salmón y frijoles.

La ingesta de muchas proteínas y sal aumentan la eliminación de calcio por los riñones, así como la presencia de intolerancia a la lactosa. Hay que evitar el sedentarismo, así como la ingesta de cafeína en grandes cantidades. En niños, las bebidas gaseosas disminuyen la absorción de calcio. Es recomendable que la mujer postmenopáusica tenga: en el desayuno, cereal con leche o yogurt; queso cottage con fruta, al medio día; y helado de yogurt o pudding de leche, en la comida.

Dr. Carlos M. Arróyave Hernández
Pediatra, inmunólogo clínico, especialista en alergias y Lupus;
Maestro en Ciencias Médicas; miembro de la Academia Mexicana de Pediatría
carlosarroyave@live.com.mx