



LaBanca

JuegosOficiales

**Apuesta
a tu
Salud**



EL CALCIO Y LA VITAMINA D₃

Responsabilidad Social Empresarial (R.S.E.)

APUESTA A TU SALUD

Dr. Edgardo Rienzi

EL CALCIO Y LA VITAMINA D₃



CALCIO

Nuestro cuerpo contiene aproximadamente un kilogramo de calcio, y el 99% se encuentra en nuestros huesos. Su presencia en cantidades normales es vital para la correcta fortaleza del esqueleto; en contrapartida, su déficit favorece la aparición de la osteoporosis y todas sus consecuencias. Además, el calcio es necesario para el buen funcionamiento de nuestro corazón, músculos y nervios

Las Food and Nutrition Board, Institute of Medicine, y la National Academy of Sciences de los EEUU (2010), han establecido los requerimientos diarios de calcio necesarios para la salud de nuestros huesos, según las edades y algunas circunstancias particulares:

GRUPOS ETARIOS	REQUERIMIENTOS EN mg/día
Bebes de 0 - 6 meses	200
Bebes de 6 – 12 meses	260
1 – 3 años	700
4 – 8 años	1000
9 – 13 años	1300
14 – 18 años	1300
19 – 30 años	1000
31 – 50 años	1000
51 – 70 años varones	1000
51 – 70 años mujeres	1200
> 70 años	1200
Mujeres 14 – 18 años embarazadas o amamantando	1300
Mujeres 19 – 50 embarazadas o amamantando	1300

Para poder llevar un control adecuado de nuestra ingesta diaria de calcio, es fundamental prestar atención al contenido de calcio de cada porción de los alimentos que ingerimos; ello es posible fijándonos en la descripción correspondiente en la etiqueta del alimento en cuestión.

En el Uruguay se le exige a la Industria alimentaria proveer junto con los alimentos, su contenido mediante el etiquetado correspondiente.

El Ministerio de Trabajo y Seguridad Social, a través del Instituto Nacional de Alimentación, en conjunto con la Universidad de la República y la Facultad de Química de nuestro país, han publicado una muy completa guía de la composición de los alimentos.

A efectos de facilitarle la elección, le presentamos a continuación una Tabla con los alimentos que tienen mayor contenido proporcional de calcio. En todos los casos se considera el contenido por cada 100 g del producto mencionado.

ALIMENTO	CONTENIDO EN CALCIO EN mg
Acelga hoja cruda	115
Apio hoja cruda	220
Espinaca hoja cruda	118
Radicheta hoja cruda	138
Soja cruda	175
Limón	107
Nuez	91
Sardina enlatada	151
Queso camembert	388
Queso cuartirolo	625
Queso cheddar	721
Queso Gruyère	1080
Queso parmesano	1184
Queso provolone	925
Queso regianito	950
Clara de huevo cruda	142
Huevo de gallina entero crudo	176

La leche y los yogures, son otros alimentos con un alto tenor de calcio; le presentamos a continuación y a modo de ejemplo, los contenidos de algunos de los productos de este tipo elaborados por CONAPROLE.

ALIMENTO	CONTENIDO EN CALCIO EN mg
Leche extra calcio descremada ultrapasteurizada (200 ml)	300
Leche descremada ultrapasteurizada (200 ml)	260
Leche Omega 3 (200 ml)	245
Leche entera con hierro y vitaminas (200 ml)	240
Leche entera ultrapasteurizada (200 ml)	251
Yogur biotop frutilla y similares (200 g)	244
Yogur VIVA sabor natural (200 g)	304
Yogur light VITAL ⁺ (185 g)	243

Si bien una dieta variada y balanceada suele asegurar la ingesta de calcio necesaria para nuestro organismo, en algunos casos puede ser necesario recurrir a suplementos de este mineral (habitualmente en forma de carbonato o citrato de calcio). La gran profusión de estos suplementos en nuestro país, nos permite sugerir el asesoramiento médico para conocer cuál es el mejor producto para cada caso, dosis y forma de administración del mismo.

VITAMINA D₃

La ingesta de dosis adecuadas de calcio con la dieta o mediante suplementos, no nos asegura que su destino final en el organismo sea el correcto (los huesos). En este sentido, juega un papel fundamental la vitamina D₃, ya que sin ella el calcio no podría ser absorbido por nuestro organismo.

Las necesidades diarias de vitamina D₃ se ubican en aproximadamente los 10 ug o 800 unidades internacionales/día.



Se la conoce como la “vitamina del sol” ya que la principal fuente de producción depende de la acción de los rayos ultravioleta del sol sobre nuestra piel. Aproximadamente 10-15 minutos de exposición solar diaria sobre la cara y brazos durante los meses de verano, suele permitir la producción y almacenamiento de suficiente vitamina D₃. Cabe advertir aquí que las sobreexposiciones al sol pueden ser muy dañinas para nuestro organismo, siendo agente causal comprobado de cáncer de piel.

La otra fuente importante de vitamina D₃, se encuentra en los alimentos; mencionamos como los de mayor importancia en este sentido:

- algunos pescados tales como el salmón, la sardina, el atún, la caballa y el arenque.



- los productos lácteos, la margarina y los huevos.

Determinadas afecciones del tracto gastrointestinal pueden entorpecer la absorción de vitamina D₃, por lo que si usted padece Enfermedad Celíaca, Enfermedad de Crohn, Colitis Ulcerosa Crónica, o alguna enfermedad similar del tubo digestivo, es conveniente que se asesore con su médico al respecto.

Existen hoy en día muchos alimentos que se encuentran “fortificados” con vitamina D₃, como es el caso de la leche de vaca (por ejemplo leche entera con hierro y vitaminas de Conaprole), leche de soja, cereales, etc. Es muy recomendable observar en la etiqueta de estos productos el contenido en vitamina D₃ que presentan.

En determinadas situaciones como la poca exposición al sol, la ingesta insuficiente de alimentos ricos en vitamina D₃, hace necesario cubrir las necesidades diarias de esta vitamina mediante la ingesta de suplementos. Los hay en forma exclusiva, o debido a su acción complementaria, existen presentaciones que contemplan simultáneamente las

necesidades de calcio y vitamina D₃ en forma conjunta. Es conveniente asesorarse con su médico respecto de la necesidad de tomar este tipo de suplementos, cuál, y de qué forma.

Existen algunos factores que pueden determinar niveles insuficientes de vitamina D₃, y en consecuencia, hacer necesario recurrir a los suplementos mencionados:

- A medida que envejecemos, la capacidad de nuestro organismo de producir vitamina D₃ también disminuye.
- La época del año (verano o invierno).
- El tiempo de exposición diario al sol que podamos tener.
- El uso y nivel de bloqueo ultravioleta de los bronceadores, así como en el caso de las mujeres, el uso de maquillajes.
- El color de la piel; las pieles oscuras tienen menor capacidad de producir vitamina D₃ a partir de la exposición al sol.
- Los sujetos vegetarianos que no consumen pescado así como tampoco ingieren productos lácteos.

FUENTE

**Calcium and Vitamin D: Important at Every Age. NIH OSTEOPOROSIS AND RELATED BONE DISEASES. NATIONAL RESOURCE CENTER. A Service Provided by the National Institute of Health. January 2012.*

**Tabla de Composición de Alimentos de Uruguay. MTSS Ministerio de Trabajo y Seguridad Social. Instituto Nacional de Alimentación. Universidad de la República. Facultad de Química de la UDELAR. 2002.*

**www.conaprole.com.uy*

**Patient Guide to Calcium & Vitamin D3. Irish Osteoporosis Society. www.irishosteoporosis.ie*

****Este folleto tiene únicamente un propósito informativo y no sustituye el consejo, diagnóstico o tratamiento proporcionado por su médico.***