

AMA TUS HUESOS

CALCIO Y PROTEÍNAS HOJA INFORMATIVA

Una dieta rica en calcio y proteína, combinada con vitamina D es fundamental para mejorar la salud ósea y muscular en todas las edades. Estos nutrientes, junto con la práctica de actividad física, son pilares fundamentales para prevenir la osteoporosis.

CALCIO

- El calcio participa en varias funciones del organismo, además de ser necesario para la contracción muscular y ser el principal elemento de los huesos.
- Nuestro esqueleto contiene el 99 % de las reservas de calcio del organismo. El calcio incorporado en los huesos sirve como reserva para mantener los niveles de calcio en la sangre.
- Los individuos con niveles más altos de vitamina D pueden absorber mayor cantidad de calcio.
- Una dieta rica en calcio es especialmente importante para la formación de los huesos durante el pico de crecimiento óseo, que ocurre en la niñez y la adolescencia.
- En la adultez, cuando la densidad ósea disminuye, una dieta rica en calcio nos permite conservar la densidad mineral ósea.
- Es posible alcanzar un aporte de calcio de aproximadamente 800 mg diarios (cantidad suficiente para la mayor parte de los adultos sanos), mediante una dieta saludable que incluya el consumo de alimentos ricos en calcio, además de una cantidad adecuada de vitamina D.
- Los alimentos con mayor contenido de calcio incluyen todos los productos lácteos (leche, yogur, queso), además de pescado y nueces.
- Por diversas razones, se prefieren las fuentes alimenticias de calcio en lugar de los suplementos:
 1. Los alimentos ricos en calcio como los productos lácteos y las nueces contienen nutrientes valiosos para la salud ósea y muscular, en especial, proteínas de alta calidad.
 2. Los suplementos de calcio en alta dosis (1000 mg y más) pueden no ser beneficiosos para la salud cardiovascular.
 3. Los comprimidos de calcio pueden reducir la absorción de fosfato en el intestino. Esto resulta ser una preocupación entre los individuos de edad avanzada, donde entre el 10 y 15% de mujeres mayores de 60 años presentan deficiencia de fosfato. Por el contrario, los productos lácteos proveen tanto calcio como fosfato.
- Se concentró la atención en la ingesta de un suplemento de vitamina D junto con una dieta saludable rica en calcio para prevenir las fracturas.

PROTEÍNAS

Las proteínas son un elemento fundamental para tener huesos y músculos fuertes. El consumo insuficiente de proteínas es perjudicial para el desarrollo óseo durante la juventud y para mantener la masa ósea en una etapa posterior de la vida. Datos importantes:

- Al igual que con la vitamina D, la ingesta de proteínas presenta un beneficio doble en la prevención de la osteoporosis, ya que contribuye a formar huesos y músculos más fuertes.
- Un consumo escaso de proteínas está asociado con una reducción de la masa muscular durante toda la vida.
- En los niños, un mayor consumo de proteínas demostró aumentar los beneficios de la actividad física en cuanto al contenido mineral óseo.
- Las personas de edad avanzada que consumen pocas proteínas son más vulnerables a sufrir debilidad muscular, sarcopenia (disminución de la función y masa muscular relacionada con la edad) y fragilidad; elementos que contribuyen a un mayor riesgo de sufrir caídas.
- Varios ensayos clínicos realizados con suplementos de proteínas en pacientes de edad avanzada con fractura de cadera resultaron en una cantidad menor de muertes, hospitalizaciones más breves y una mayor probabilidad de regreso a una vida independiente.
- Aumentar el consumo de proteínas tiene un efecto beneficioso en la densidad mineral ósea en personas de edad avanzada que toman vitamina D y suplementos de calcio, lo cual sugiere un beneficio adicional de estos nutrientes.
- Se comprobó la hipótesis de que las proteínas animales, al aumentar la carga ácida del organismo, provocan una pérdida ósea.
- Las fuentes proteicas, tanto animales como vegetales, parecen promover huesos y músculos más fuertes y así, prevenir la osteoporosis.
- Entre los alimentos que ofrecen gran cantidad de proteínas se encuentran la carne, el pescado, las aves de corral, los productos lácteos, las nueces, los huevos, el tofu, los porotos cocidos y las lentejas.

La publicación de IOF "Tres pasos para tener huesos fuertes - Vitamina D, calcio y ejercicio" (2011) brinda referencias. El material está disponible en www.ayudaatushuesos.com.

VALORES DE REFERENCIA PARA LA INGESTA DE CALCIO (IOM*)

Grupo etario	Calcio	
	Requerimiento promedio estimado (mg/día)	Complemento dietario recomendado (mg/día)
Lactantes** de 0 a 12 meses	-	-
1 a 3 años	500	700
4 a 8 años	800	1.000
9 a 18 años	1.100	1.300
19 a 50 años	800	1.000
51 a 70 años, hombres	800	1.000
51 a 70 años, mujeres	1.000	1.200
>70 años	1.000	1.200
14 a 18 años, mujeres embarazadas/en período de lactancia	1.000	1.300
19 a 50 años, mujeres embarazadas/en período de lactancia	800	1.000

* Instituto de Medicina de las Academias Nacionales de los Estados Unidos

** En el caso de lactantes, la ingesta adecuada es de 200 mg/día entre 0 a 6 meses, y de 260 mg/día entre 6 y 12 meses de edad.

incluye alimentos ricos en calcio a tu dieta