

## IMPORTANCIA DEL CONSUMO DE CALCIO EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA



### **Autores: Personal adjunto de la coordinación de investigación**

El calcio es un micronutriente, es el elemento mineral más abundante en el organismo, necesario durante todas las etapas de la vida; en la niñez es clave para el crecimiento óseo adecuado y la formación de dientes fuertes y sanos, su ausencia puede provocar raquitismo, deformidades óseas, fragilidad en los huesos y posibilidad de padecer a temprana edad osteoporosis, que es disminución en la densidad ósea.

En la adolescencia es vital para evita que los huesos se debiliten, además de que casi la mitad de la masa ósea que una persona tendrá durante el resto de su vida se desarrolla durante esta etapa.

En la edad adulta su consumo debe aumentar para evitar la osteoporosis, conservar la masa ósea fuerte y así sostener todo nuestro cuerpo.

Además de lo mencionado, el calcio es componente de las estructuras celulares, es necesario para que los músculos funcionen y se activen los mecanismos de contracción y relajación y los nervios transfieran mensajes del cerebro al resto del cuerpo; también contribuye con la adecuada circulación de la sangre a través de los vasos sanguíneos, la coagulación sanguínea y ritmo cardiaco normal; igualmente favorece la liberación de hormonas y enzimas que influyen en casi todas las funciones del cuerpo.

En lo referente a los requerimientos de calcio, pueden ser afectados por la edad, sexo, actividad física, etnia, genética, múltiples factores alimentarios y otros, por esto, es difícil determinar con exactitud el nivel requerido. Específicamente en Venezuela, hace unos años se sugirió aumentar el consumo de calcio en todos los grupos de edad; éste aumento se hizo siguiendo referencias de otros países.

Los niveles de calcio en los adultos mayores, en muchos casos pueden disminuir debido a una menor ingesta: poco apetito, enfermedad, factores sociales y económicos, mala absorción de calcio en el intestino (agravada por niveles bajos de vitamina D), y menor retención de calcio en los riñones.

Paralelamente al adecuado aporte de calcio, es importante prevenir el desgaste muscular (sarcopenia) en los adultos mayores. Esta medida disminuye el riesgo de caídas y lesiones asociadas, entre ellas, las fracturas por fragilidad ósea.