¿Estás consumiendo suficiente calcio? Cómo asegurar una adecuada ingesta en tu dieta

El calcio es esencial para la salud ósea, la coagulación sanguínea y la contracción muscular.

El calcio es uno de los minerales esenciales para el correcto funcionamiento del organismo humano. Su presencia es vital en procesos como la formación de huesos y dientes, la coagulación de la sangre y la contracción muscular. A pesar de su importancia, muchas personas desconocen si están obteniendo la cantidad necesaria de este nutriente.

La deficiencia de calcio suele ser un problema subdiagnosticado, ya que sus síntomas pueden ser sutiles y, en algunas ocasiones, confundirse con otras condiciones de salud. Reconocer las señales de alerta es fundamental para prevenir complicaciones a largo plazo y asegurar una adecuada salud ósea y muscular.

“Debemos identificar cuál es la causa de esta falta de calcio, porque esta deficiencia puede ser por enfermedades subyacentes, como enfermedades renales, o por la falta de ingesta alimentaria. Dentro de los síntomas se pueden presentar calambres musculares; cabello frágil y uñas quebradizas; extremidades adormecidas, debido a que el calcio participa en las señales nerviosas; ritmo cardiaco enlentecido, esto debido a que el calcio se encarga de la contracción y dilatación de los vasos sanguíneos”, afirma Valeria Urtubia, nutricionista y docente de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad de O’Higgins (UOH).

Los síntomas de la falta de calcio pueden variar de leves a graves, afectando tanto a nivel físico como neurológico. Según Mayo Clinic, los síntomas más comunes son calambres

musculares, fatiga, hormigueos en las extremidades y debilidad general.

Pero, ¿a qué se debe la menor o mayor absorción de calcio? Valeria Urtubia lo explica: “la biodisponibilidad del calcio en la dieta depende tanto de factores fisiológicos como dietéticos. Entre los factores fisiológicos se encuentran la edad, la gestación y el periodo de lactancia. Los factores dietéticos pueden influir en la absorción del calcio de manera positiva o negativa. Por ejemplo, la biodisponibilidad del calcio aumenta con el consumo de alimentos que contienen lactosa, caseína y oligosacáridos no digeribles, como la inulina y oligofructosa. En cambio, sustancias como el oxalato, uranatos y fitatos disminuyen la biodisponibilidad del calcio, afectando negativamente su absorción”, indica.

En una dieta equilibrada, fuentes como los productos lácteos, verduras de hoja verde y ciertos pescados, entre otros, son clave para mantener los niveles adecuados de calcio en el organismo. Sin embargo, diversas circunstancias pueden interferir con la absorción o el consumo suficiente de este mineral, incrementando el riesgo de deficiencia.

“La principal fuente de calcio son los lácteos, ya que una porción aporta entre el 20% y el 25% de las recomendaciones diarias de ingesta de calcio. Sin embargo, también existen otros alimentos que pueden proporcionar calcio, como pescados (sardinas y salmón) y algunas verduras (betarragas crudas o cocidas, espinacas crudas o cocidas, achicoria, penca), frutos secos como las almendras y legumbres como los garbanzos. Estos alimentos de origen vegetal pueden ser equivalentes en aporte de calcio a los lácteos cuando se consumen en cantidades de 100 gramos o más. Por otra parte, si no desea consumir lácteos, existen bebidas y yogures vegetales fortificados o enriquecidos con este mineral”, apunta la profesional.

La ingesta diaria recomendada de calcio varía según la edad y el género, así como necesidades especiales, como el embarazo y

la lactancia. Una adecuada cantidad de este mineral es esencial para la salud ósea, la función muscular y muchos otros procesos biológicos. “Estas varían según la edad, el sexo y la fisiología (embarazo o lactancia). Los lactantes menores de 1 año necesitan 250-300 mg/día; los niños de 1 a 10 años requieren 500-800 mg/día. Los adolescentes, debido a su crecimiento, necesitan 1200-1300 mg/día. En la adultez, los requerimientos se estabilizan en aproximadamente 1000 mg/día, y en la tercera y cuarta edad aumentan a 1200 mg/día para mantener la masa musculoesquelética. Se recomienda consumir al menos 3 porciones de lácteos al día, según las guías alimentarias chilenas”, finaliza Valeria Urtubia.