

CALCIO: IMPORTANCIA. REQUERIMIENTO Y NECESIDAD DE ACTIVIDAD FÍSICA

Esp. Yimi Vera Barboza

Universidad del Zulia. Facultad de Medicina. Escuela de Nutrición y Dietética

El calcio es el mineral más abundante en el cuerpo humano, provee la integridad estructural del esqueleto, cumple un papel mediador de la vasoconstricción, vasodilatación, contracción muscular, transmisión nerviosa y secreción glandular. Participa en la prevención de osteoporosis, cáncer de colon, hipertensión arterial, litiasis renal y obesidad. Los requerimientos de calcio se cifran entre 210 y 1300mg diarios dependiendo del sexo y edad. Las investigaciones apuntan al impacto del calcio sobre la densidad mineral ósea (DMO) durante el crecimiento, en la edad postmenopáusica y en el adulto mayor, observando un incremento de la DMO o una reducción de su pérdida al aumentar la ingesta de calcio.

La densidad mineral ósea depende igualmente del nivel de actividad física habitual en todas las etapas de la vida, por lo que la práctica de ejercicio físico es altamente recomendada en la prevención de la osteoporosis, en este sentido se sugiere la realización de ejercicios de carga y en contra de la gravedad, como correr, trotar y actividades que involucren saltos, además de ejercicio con pesas. Como estrategia terapéutica, en pacientes con osteoporosis o con fracturas, están contraindicadas las actividades que soportan peso y evitar ejercicios que requieran flexión de la columna vertebral o torsión del tronco, el programa debe incluir ejercicios aeróbicos y actividades que mejoren la fuerza, flexibilidad y la coordinación.

REFERENCIAS

Hingorjo MR, Syed S, Qureshi MA J Pak Med Assoc (2008). Role of exercise in osteoporosis prevention--current concepts. Feb;58(2):78-81.

Nieves Jeri Lindsay Robert. (2007). American Journal of Clinical Nutrition American Journal of Clinical Nutrition Vol. 86, No. 6, 1579-1580, December

Okawa T, Sato T, Koike T. (2005). Evaluation of exercise as a preventive therapy for osteoporosis. Clin Calcium. Apr;15(4):673-7.