

## Deficiencia de calcio



En los casos en que la ingesta de calcio es inadecuada, la osteoporosis, la pérdida de densidad ósea, es un resultado probable. Las personas con osteoporosis tienen más probabilidades de sufrir fracturas en la vejez, incluidas fracturas graves de cadera (Higdon, 2001b). Además de perder calcio a medida que se descomponen los huesos, las personas mayores son susceptibles a una ingesta inadecuada de calcio en la dieta. A menudo, esto ocurre porque se reduce su ingesta calórica general (debido a factores como enfermedades o falta de apetito), lo que resulta en una menor ingesta de nutrientes como el calcio. La capacidad de las células intestinales para absorber calcio también disminuye con la edad, lo que significa que se necesita más calcio en la dieta para compensar esta capacidad disminuida (International Osteoporosis Foundation, 2014a).

Existen numerosos factores en otras etapas de la vida que contribuyen al riesgo de desarrollar osteoporosis, que incluyen:

- **Estrógeno más bajo:** en el caso de las mujeres posmenopáusicas, los niveles más bajos de la hormona estrógeno en el cuerpo aceleran la degradación del tejido óseo y disminuyen la absorción de calcio de los alimentos. En tales casos, la terapia de reemplazo hormonal (TRH), que usa la forma farmacológica de estrógeno y progesterona, puede reducir la pérdida de material óseo a la tasa de pre menopausia. Sin embargo, un inconveniente de este enfoque es el vínculo entre la TRH y un posible aumento del riesgo de enfermedad cardiovascular y cáncer de mama.
- **Intolerancia a la lactosa:** las personas que son intolerantes a la lactosa podrían no consumir suficiente calcio si se reduce su ingesta de lácteos. En tales casos, es posible que estas personas necesiten aumentar su consumo de otros alimentos ricos en calcio, como el repollo, el tofu con calcio, la col rizada y el brócoli, o consumir alimentos o suplementos fortificados.
- **Dietas veganas:** al igual que con las personas intolerantes a la lactosa, quienes siguen una dieta vegana deben prestar atención a obtener suficiente calcio de fuentes no lácteas. Esto puede resultar particularmente pertinente para los veganos, porque sustancias como el ácido oxálico (que se encuentra en

las espinacas) reducen la absorción de calcio y, por lo tanto, disminuyen la cantidad de calcio que se gana al consumir esta verdura.

- Género: las mujeres tienen una mayor predisposición a la osteoporosis que los hombres, debido a la menor densidad ósea en la madurez.
- Nivel de actividad física: los músculos más fuertes debido al ejercicio regular, especialmente los ejercicios con pesas como caminar o trotar, ayudan a moldear y fortalecer los huesos. Por lo tanto, la falta de tal ejercicio puede aumentar el riesgo de desarrollar osteoporosis.
- Tabaquismo y abuso de alcohol: ambos factores del estilo de vida se han relacionado con un mayor riesgo de osteoporosis.

(Higdon, 2001b; Institutos Nacionales de Salud, 2018; Instituto de Medicina de las Academias Nacionales, 2006)

Para obtener más información sobre el tema y cómo incorporarlo a tu rutina diaria, consúltame [Merce Tur](#)

Hola ☐ Si te gusta lo que publico y quieres profundizar mas únete a mi grupo Gratis, donde aprendemos y compartimos junt@s "[Los 3 Pilares de las Dietas y Nutrición](#)".

