

El calcio desempeña diversas funciones vitales en el organismo además de ser el principal constituyente de huesos y dientes. Para optimizar la salud y evitar los numerosos desordenes relacionadas con una mala distribución del calcio conviene saber cuanto calcio consumimos y sobre todo ayudar a nuestro cuerpo a que sepa aprovecharlo.

Del kilo y medio de calcio que se encuentra en el organismo, un 99% está localizado en los huesos y los dientes, confiriendoles dureza. El 0,2% restante se encuentra en la sangre y los tejidos blandos. Es muy importante que la concentración de calcio en la sangre y en los tejidos se mantenga dentro de unos estrechos límites. En este sentido los huesos actuan como una reserva de calcio que se encuentra inactivo y del que se extrae calcio cuando disminuye la concentración en sangre. Los huesos por lo tanto están en un estado constante de renovación y descomposición. Una inadecuada calcificación de los huesos produce problemas como la osteoporosis, osteomalacia y osteitis deformante.

Osteoporosis:

La osteoporosis es un problema extremadamente corriente hoy en dia entre las mujeres mayores de 50 años, hasta el punto de que se considera parte del proceso de envejecimiento. La descalcificación de los huesos puede ocurrir por una simple deficiencia de calcio en la dieta. Sin embargo, la dieta actual de los países industrializados no es una dieta pobre en calcio sino más bien lo contrario.

Es cierto que los estrógenos, las hormonas sexuales femeninas, favorecen que se deposite calcio en los huesos y que la bajada de los niveles de estos al llegar a la menopausia predispone hacia la osteoporosis. No obstante, es muy poco corriente que mujeres que viven en sociedades que no están influidas por el modo de vida y los hábitos alimenticios de los países desarrollados desarrollen esta enfermedad. Así sucede sobre todo en el sudeste asiático. En esos países las mujeres no toman productos lácteos, pero tampoco padecen de osteoporosis, a pesar de ingerir mucho menos calcio que las occidentales.

Tratamiento Tradicional:

El tratamiento tradicional para frenar la descalcificación de los huesos consiste en aportar dosis altas de calcio con la esperanza de que, al aumentar la ingesa parte del calcio se podrá

aprovechar. Pero esta medida no soluciona el problema de fondo que es una mala asimilación del calcio presente en la dieta. Además, una suplementación excesiva de calcio cuando el organismo no es capaz de asimilarlo correctamente puede tener consecuencias graves derivadas de la acumulación de calcio en las arterias, las articulaciones u órganos como el riñón y el hígado.

Buena asimilación del calcio:

La clave para mantener unos huesos sanos y fuertes es entender que el problema no se soluciona con una mayor ingesta de calcio sino con una buena asimilación del ya presente en la dieta. Como sucede con muchas otras disfunciones del metabolismo, lo más importante para mantener la salud y prevenir la enfermedad es encontrar el equilibrio. Los excesos de nutrientes como el sodio, el fósforo o el flúor, el consumo excesivo de productos lácteos, proteínas de origen animal y azúcares, o la deficiencia de minerales como el magnesio, el cinc y el boro desequilibran el organismo y dificultan la acumulación de calcio en los huesos. Estos excesos y deficiencias son extremadamente comunes en las sociedades industrializadas lo que explica porque en otros países donde la ingesta de calcio es menor no sean tan frecuentes los problemas de descalcificación.

Para favorecer la absorción intestinal del calcio en la dieta recomiendo un preparado de flora bacteriana que incluya varios millones del microorganismo *L. Acidophilus*. Aminoácidos como la lisina y la arginina también pueden ayudar ya que actúan transportando el calcio a través de la membrana de las células intestinales.