



¿Tomas calcio? ¡Más vale que lo hagas!

¿A medida que los *baby boomers* envejecen, la prevalencia de la osteoporosis aumenta rápidamente. Sin embargo, la mayor parte de las personas no se dan cuenta que la osteoporosis no es parte normal del envejecimiento. Más aun, la frágil condición de nuestros huesos es el resultado de una generación con malos hábitos alimenticios. Las có-

modas comidas actuales dejan a nuestro cuerpo faltar nutrientes básicos como el calcio. Y para los niños que han crecido bebiendo refrescos en vez de leche, el pronóstico es todavía más grave.

El calcio es esencial para contar con algo más que huesos y dientes sanos. Ayuda al corazón a latir, aumenta la absorción de hierro y de vitamina B12, regula el crecimiento celular y más. La clave consiste en hacer una mejor selección de alimentos agregando alimentos ricos en calcio en cada comida. Los lácteos, que incluyen yogurt, leche y queso encabezan la lista. Sin embargo, también hay otras opciones aparte de los lácteos: salmón, tofu, ruibarbo, sardinas, espinacas, frijoles, brócoli, chícharos, coles de Bruselas, semillas de ajonjolí, almendras y más.

Los alimentos enriquecidos con calcio que contienen vitamina D también son una buena opción: Reliv Now® y Reliv Classic® contienen el 100% de la ingesta diaria recomendada de calcio y de vitamina D. Otros productos Reliv como la leche de soya enriquecida Relivables™, también son una excelente fuente de dichos nutrientes.

Nunca es demasiado tarde para empezar a darle a tu cuerpo la nutrición que necesita. Sin embargo, es esencial que los niños pequeños, los adolescentes y las mujeres en la menopausia obtengan el calcio necesario para evitar convertirse en una estadística más.

A tu salud

Carl W. Hastings

Dr. Carl W. Hastings
Vicepresidente Director Científico de Reliv



Factor cálcico en la salud

- Los adultos deben ingerir 1,000 mg de calcio al día. Los adultos mayores de 50 años deben consumir todavía más: 1,200 mg.
- Los niños de 4 a 8 años deben consumir 800 mg de calcio al día mientras que los niños de 9 a 18 deben consumir 1,300 mg.
- Durante del período crítico de la adolescencia que comprende tres o cuatro años, los chicos desarrollan el 40% de su masa ósea total.
- En Estados Unidos, sólo el 44% de los hombres y el 21% de las mujeres mayores de 19 cumplen con su ingesta diaria recomendada.
- Se pronostica que para el año 2020, la mitad de los estadounidenses mayores de 50, tendrán huesos débiles.
- Las mujeres tienen mayor riesgo de padecer osteoporosis, 80% de los afectados son mujeres.
- Alrededor del 99% del calcio de tu cuerpo se encuentra en huesos y dientes.
- Según la FDA, una ingesta adecuada de calcio a lo largo de la vida y como parte de una dieta bien balanceada, puede reducir el riesgo de osteoporosis.
- El calcio y la vitamina D son como los chícharos y las zanahorias, la mantequilla de cacahuate y la jalea, los bagels y el queso crema: siempre van juntos. La vitamina D ayuda a tu cuerpo a absorber el calcio.

Estas aseveraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Fármacos (FDA) de Estados Unidos. No se pretende que los productos Reliv sirvan para diagnosticar, tratar, curar o prevenir enfermedad alguna.

Confía en el calcio durante toda tu vida

El calcio es un mineral que ayuda a formar huesos más grandes y más fuertes a una edad temprana y mantiene huesos fuertes posteriormente en la vida, para protegernos contra la osteoporosis que es el adelgazamiento y debilitación de los huesos, lo cual puede ocasionar fracturas. Sin embargo, tu cuerpo también necesita calcio para la coagulación de la sangre, para la contracción y expansión de los músculos, para que el sistema nervioso pueda enviar mensajes y para la secreción de hormonas y enzimas.

Beneficios para todo el cuerpo

Tu cuerpo es incapaz de producir calcio, así que debes dárselo mediante la dieta. El calcio aporta grandes beneficios al cuerpo de muchas formas, desde la salud ósea y el síndrome premenstrual hasta la salud del corazón y un peso saludable.

Salud ósea

- Si no ingieres una cantidad adecuada de calcio, tu cuerpo se la robará a los huesos, ocasionando la pérdida ósea.
- La *North American Menopause Society (NAMS)* afirma que una adecuada ingesta de calcio es crítica en mujeres perimenopáusicas y posmenopáusicas para reducir la pérdida ósea y las fracturas.

Salud femenina

- Un estudio de mujeres premenopáusicas entre los 18 y 45 años de edad, mostró que las mujeres que consumían 1,200 mg de calcio al día reducían el síndrome premenstrual en un 50%.
- El Estudio de Salud de la Mujer de Harvard ha relacionado los mayores niveles de calcio y la ingesta de vitamina D con un menor riesgo de cáncer de mama en mujeres premenopáusicas. Las mujeres premenopáusicas que ingirieron una mayor cantidad de calcio y de vitamina D mostraron un riesgo menor de padecer cáncer de mama invasivo.

Salud del corazón

- Un estudio que llevaron a cabo investigadores de Japón reveló que las personas que ingerían mayores cantidades de calcio tenían un menor riesgo de padecer ataques al corazón.
- Diversos estudios han reportado que una mayor ingesta de calcio tiende a reducir la hipertensión arterial.

Control de peso

- Un compendio de investigaciones obtenido de más de 90 estudios, muestra que la alta ingesta de calcio puede reducir la grasa corporal al mismo tiempo que mantiene la masa corporal magra, reduciendo el aumento de peso e incrementando la reducción de peso con dietas bajas en calorías.



Formar huesos fuertes comienza en etapas tempranas de la vida

Sólo el 17% de los niños de 9 a 13 años de edad y el 42% de los jóvenes de 14 a 18, ingieren una cantidad adecuada de calcio. En las mujeres es peor: Sólo lo hacen el 12% de las niñas de 9 a 13 años de edad y el 10% de las jóvenes de 14 a 18.

Durante la niñez y la adolescencia, es importante que los jóvenes ingieran suficiente calcio para que puedan desarrollar la masa ósea esencial que necesitan a lo largo de su vida para reducir el riesgo de fracturas y osteoporosis. Ingerir niveles óptimos de calcio es particularmente importante en la adolescencia cuando se crea la mayor parte de la masa ósea. La naturaleza ayuda al aumentar la eficiencia de la absorción de calcio durante la pubertad.

A menudo, si el padre o la madre no ingieren suficiente calcio todos los días, el hijo tampoco lo hará. Asegurarse de que todos ingieran la cantidad recomendada de calcio es un asunto familiar y puede ayudar a que los niños tengan huesos más fuertes y más sanos a lo largo de toda su vida.

Fuentes:

Para obtener una lista completa de referencias de este artículo, consulta el apéndice especial publicado en la página web de Ciencia y Salud Hoy: www.Reliv.com >> Los Productos >> salud y bienestar >> Ciencia y Salud Hoy.