

CALCIO

Es el **mineral más abundante** del organismo humano. Supone el 2% del peso corporal total.

Funciones

Mineralización ósea



- ⇒ A los 30 años se acentúa la resorción ósea de calcio.
- ⇒ La **disbiosis intestinal** aumenta la destrucción del hueso.

Estructura celular

Contracción muscular



Transmisión nerviosa

Regulación



Las concentraciones plasmáticas de calcio deben situarse dentro de un **margen muy estrecho**. Para ello, intervienen: parathormona, vitamina D3 y vitamina K2.

Enfermedades asociadas

Osteoporosis

Cáncer de colon



Enfermedades cardiovasculares

Sobrepeso/Obesidad

¿CÓMO ASEGURAR ADECUADOS NIVELES DE CALCIO?

Ingesta suficiente

CDR = 1000 – 1300 mg/día

Fuente principal



280 mg/ración

Fuentes accesorias

Sardinas, soja, brócoli, coles de Bruselas, garbanzos, higos, almendras y avellanas.

400-500 mg/día

Suplementación



<500 mg/toma

Absorción adecuada



Vitamina D



Exceso de grasa

Fibra

Ácido fítico (cereales, legumbres, frutos secos y semillas).

Ácido oxálico (verduras, frutas y hortalizas).

Taninos (espinacas, café, té, cacao, uvas y vino tinto).

Estímulo mecánico

