

Cálcio

O Cálcio é um mineral indispensável para a saúde do seu organismo. Esse mineral está relacionado com várias funções do organismo, como participar na coagulação sanguínea e do controle hormonal. Mas sua função principal é estruturar os ossos e dentes do nosso corpo.

No início de nossas vidas, temos o leite materno como única e principal fonte de cálcio. Mas com o aumento da idade, é preciso encontrar outras fontes que nos supram da necessidade deste mineral.

As principais fontes de cálcio são o leite e seus derivados (queijo, manteiga, iogurte, entre outros) e os vegetais verdes folhosos. O cálcio contido no leite e seus derivados é mais bem aproveitado do que o contido nos vegetais. A gema do ovo, os mariscos e as leguminosas (feijão, grão-de-bico e lentilha) também são fontes de cálcio.

A quantidade de cálcio necessária por um adulto varia de 1000mg a 1200mg, de acordo com a idade, por dia:

Idade -----	Cálcio (mg/dia)
0 a 6 meses -----	210
7 a 12 meses -----	270
1 a 3 anos -----	500
4 a 8 anos -----	800
9 a 13 anos -----	1300
14 a 18 anos -----	1300
19 a 50 anos -----	1000
51+ anos -----	1200

Conheça a quantidade de cálcio de alguns alimentos observando a tabela abaixo.

Leite e derivados do leite		
Alimento	Porção	Cálcio (mg)
Leite desnatado	1 xícara de chá	302
Leite semi-desnatado	1 xícara de chá	297
Leite integral	1 xícara de chá	290
Queijo amarelo	1 fatia média	261
Queijo branco	1 fatia média	216
Mussarela	1 fatia média	120
Requeijão cremoso	1 colher de sopa cheia	170
Iogurte integral	1 copo	228
Coalhada	1 copo	130
Verduras		
Alimento	Porção	Cálcio (mg)
Couve cozida	1 xícara	148
Brócolis cozido	1/2 xícara	187
Batata (assada com casca)	1 unidade média	115
Carnes e ovos		
Alimento	Porção	Cálcio (mg)
Galinha gralhada sem pele	100g	216
Fígado de gado	100g	11
Ovo inteiro	1 unidade grande	90
Frutas		
Alimento	Porção	Cálcio (mg)
Banana	1 unidade média	7
Mamão papaia	1 unidade média	72
Morango	1 xícara	22
Tangerina	1 unidade média	12
Figo seco	10 unidades	269

O cálcio é um dos elementos mais abundantes no corpo humano, devido sua presença na formação óssea.

Para o funcionamento do organismo, é essencial a presença de cálcio, em caso de deficiência de cálcio na corrente sanguínea - seja ela por má alimentação ou outros motivos - o corpo tende a repor essa deficiência retirando cálcio dos ossos. A deficiência de cálcio pode levar a osteopenia e osteoporose, na qual os ossos se deterioram e há um aumento no risco de fraturas especialmente nos ossos mais porosos. Agitação, unhas quebradiças, propensão à cáries, depressão, hipertensão, insônia, irritabilidade, dormência no corpo e palpitações também são ocasionadas pela deficiência do cálcio no organismo.

A quantidade excessiva de cálcio no organismo pode ocasionar as conhecidas "pedras" no rim, este tipo de formação é mais comum em decorrência da ingestão de cálcio de origem mineral (presente no solo e conseqüentemente na água de determinadas regiões) e também em alguns suplementos alimentares. Ingestão de água em quantidade suficiente ajuda evitar as pedras nos rins.

O consumo excessivo pode ocasionar a redução de outros minerais, como magnésio. Pode ocasionar também dificuldade de memorização, depressão, irritabilidade e fraqueza muscular.

Exercícios físicos que envolvam impulsionamento de peso (como alterofilismo, caminhada e basquetebol) contribuem para a fixação de cálcio nos ossos. Especialmente na adolescência (até os 22 anos), já na idade adulta os exercícios mantêm e podem aumentar a massa óssea em 1 ou 2%.

O Cálcio é absorvido pelo intestino. Uma alimentação muito líquida ou muito rica em fibras pode acelerar a passagem do cálcio pelo intestino diminuindo sua absorção. O corpo absorve apenas cerca de 500mg de cálcio por vez portanto a ingestão de cálcio deve ser distribuída ao longo do dia. A Vitamina D é essencial para a absorção do cálcio.

Tópicos importantes:

- Para que possamos absorver o cálcio é necessário Vitamina D.
- O sódio se liga ao cálcio gerando um composto que não é absorvido pelo corpo. Pessoas com deficiência de cálcio devem evitar o consumo excessivo de sódio (encontrado no sal de cozinha e diversos alimentos industrializados)
- Acredita-se que a cafeína contribui para a retirada de cálcio dos ossos
- O ferro também se liga ao cálcio diminuindo sua absorção
- Uma das funções do cálcio é diminuir a acidez do organismo. Uma alimentação muito ácida exigirá mais cálcio portanto este tipo de alimento (como refrigerantes, pimenta,

vinagre, frutas cítricas) deve ser evitado por pessoas com deficiência do mineral, especialmente se ingeridos isoladamente (sem a presença de um alimento rico em cálcio).

- O ácido oxálico, encontrado com maior predominância na mandioca, espinafre, cenoura e rabanete, se liga ao cálcio, portanto o consumo contínuo destes alimentos deve ser evitado em pessoas com deficiência de cálcio. Suplementos de cálcio ingeridos juntamente com alimentos ricos em ácido oxálico podem fazer com que o oxalato de cálcio se precipite. O oxalato de cálcio precipitado é conhecido como pedras nos rins (cálculo renal). O ácido oxálico também é encontrado em menor quantidade na couve de folhas e de bruxelas, alho, feijão, batata-doce, brócolis e agrião, no entanto muitos destes últimos possuem quantidade significativas de cálcio. Deve-se observar também que a cenoura é uma das principais fontes vegetais de vitamina A, a abóbora poderia substituí-la em uma dieta.
- Beber água em quantidade suficiente para gerar 2 a 2,5 litros de urina diariamente ajuda a evitar que o cálcio consumido inadequadamente se precipite no sistema linfático.

Fonte:

<http://www.drashirleydecampos.com.br/noticias/18862>

http://medicinatural.blogspot.com/2007/10/as-fontes-alimentares-do-calcio_06.html

<http://www.endonutri.med.br/portal/Art0001.asp>