



- Dieta modernă, compusă din alimente tot mai procesate, furnizează constant cantități mult mai mari de fosfor, dezechilibrând balanța celor două minerale și având ca efect eliminarea calciului din oase? Fosforul este cunoscut și ca „distrugător al calciului”.
- Surplusul de grăsimi din alimentație dereglează absorbția calciului, deoarece acizii grași formează compuși indisolubili cu calciu, pe care organismul îl elimină?
- O dietă bogată în calciu determină organismul să ardă mai multe lipide?

Calciul este cel mai răspândit mineral din organism, reprezentând aproximativ 2% din greutatea corporală. În proporție de 99%, această cantitate de calciu se regăsește în oase și dinți, iar restul în celulele nervoase, sânge, țesuturi și fluide.



Câteva dintre cele mai importante roluri ale calciului în organism sunt:

- menținerea permeabilității membranei celulare
- contracția musculară
- menținerea ritmului contracțiilor cardiace
- transmiterea impulsurilor nervoase
- coagularea sângelui
- activarea enzimelor din organism
- absorbția vitaminei B 12

În afara rolului lor structural, oasele sunt sursa de urgență atunci când organismul are nevoie de calciu. Astfel, corpul distruge și reconstruiește în permanență oasele și, dacă nu-i furnizăm suficient calciu prin dieta zilnică, atunci calciul de care are nevoie este luat automat din oase. De aceea este foarte important să avem mereu în vedere că aportul de calciu din dieta zilnică protejează și folosește cu măsură calciul din oase. În copilărie și adolescență, aportul de calciu este esențial, deoarece în această perioadă se depozitează cantitatea maximă de calciu în oase. Nivelul calciului din oase începe să scadă la adulții tineri și continuă o dată cu înaintarea în vârstă. Femeile sunt mai expuse la riscul fragilizării oaselor, ce conduce în timp la osteoporoză.

Adesea lipsa de calciu nu apare din cauza faptului că acest mineral nu se regăsește în cantități suficiente în alimentație, ci din cauză că organismul nu reușește să-l asimileze. Calciul se absoarbe la nivelul intestinului subțire, iar randamentul absorbției depinde de o serie de factori, precum:

- pH-ul la nivel intestinal
- cantitatea de vitamină D din organism
- nivelul de estrogen
- forma și gradul de dizolvare a calciului administrat

O dietă bogată în produse lactate ne-ar putea asigura necesarul zilnic de calciu, de 1.000 mg la adulți. Există, însă, persoane care fie nu agreează lactatele, fie nu le pot digera, deoarece prezintă intoleranță la lactoză. Pentru astfel de persoane, suplimentele cu calciu sunt o alternativă.