



Estamos ante **el mineral más importante** presente en nuestro aparato locomotor. Son muchas las funciones que tiene en nuestro organismo, como nos resume el doctor Domingo Carrera, médico especialista en Nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas, que las resume en las siguientes:

- El calcio es el encargado de **mineralizar los huesos y los dientes** para que sean fuertes y resistentes.
- Forma parte de los músculos, ya que es imprescindible para la **contracción y relajación muscular**.
- También es necesario para la contracción de la capa muscular de los vasos sanguíneos, que permiten la **circulación sanguínea**.
- Ayuda a la **secreción de determinadas hormonas** y al funcionamiento de varias enzimas en los procesos metabólicos.
- Se encarga de transportar los iones de **sodio, potasio y cloro** a través de las membranas celulares.
- Determina **el latido y el ritmo** al que late nuestro corazón.
- Es necesario en **nuestro cerebro y sistema nervioso** para permitir la transmisión del impulso nervioso.
- Ayuda a mantener el tejido conectivo de la piel, **el pelo y las uñas en perfecto estado** y permitir que se mantengan fuertes, resistentes y elásticos.

Ojo a estas señales que indican falta de calcio

Nuestro cuerpo nos puede lanzar señales que nos indican que tenemos déficit de este mineral, tal y como nos matiza el especialista.

- Podemos presentar **debilidad ósea** que lleve a osteopenia y **osteoporosis** y produzca una mayor facilidad para que los huesos se rompan.
- Aparecen **dientes débiles** que pueden moverse en la cavidad bucal o caerse.

- Es típico que con la carencia del calcio que aparezcan **enfermedades respiratorias** con más frecuencia e infecciones en general.

- Pueden aparecer **calambres musculares dolorosos**, favorecer que aumente la presión arterial y que se tenga un síndrome premenstrual con dolor aumentado.

- También puede haber **dificultad para perder peso** al aumentar los acúmulos de grasa corporal.

- Aparecen también **piel seca, uñas débiles y quebradizas**, sequedad y mayor caída del pelo.

- Si se mantiene la carencia puede haber **arritmias cardíacas**.

- También produce **insomnio** o sueño interrumpido y diversas alteraciones de nuestro metabolismo.

¿Cómo se diagnostica un déficit de este mineral?

El doctor Carrera nos cuenta que primero se debe medir la cantidad de este mineral en la sangre **mediante un análisis de sangre**. “Podemos hacer un análisis de orina y medir la cantidad de calcio en orina, que nos puede indicar si está alto o que estamos perdiendo calcio por el riñón. Se debe hacer una **radiografía simple y/o densitometría ósea** para ver la cantidad de calcio en los huesos a la altura del fémur y de las vértebras. Si está bajo en los huesos suele significar carencia del mineral en general”, añade.

¿Cuáles suelen ser las causas de que tengamos carencia de calcio?

El especialista nos detalla que las causas de tener carencia de calcio pueden ser **malnutrición o ingesta inadecuada de los alimentos que lo aportan**. “Al estar muy presente en variados alimentos se debe llevar una muy mala alimentación y deficitaria en calcio. Puede deberse a la desnutrición provocada por enfermedades como el alcoholismo u otras adicciones a drogas. Aparece bajo nivel de calcio cuando tenemos déficit de magnesio o carencia extrema de vitamina D”, explica. Y nos cuenta que también bajan los niveles de calcio en algún tipo de leucemia, en el Síndrome de Fanconi y en todas las enfermedades que afecten al tiroides (hiper o hipotiroidismo, tiroiditis, etc.), así como en el hipoparatiroidismo primario o secundario.

“Y puede aparecer en **enfermedades del aparato digestivo** que lleven a desnutrición como son las colitis, la Enfermedad de Crohn y la enteritis. También en la insuficiencia renal crónica se puede perder mucho calcio a través de la orina. Y, por último, pero muy frecuente, aparece déficit de calcio en los tratamientos prolongados con bifosfonatos para tratar la osteoporosis”, explica.

¿Cuáles son las fuentes más habituales de calcio?

Como decíamos, la alimentación tiene un peso muy importante en el aporte de calcio. Por eso, nos preguntamos cuáles son las principales fuentes de este mineral. “El calcio lo encontramos **principalmente en los lácteos** (leche, queso, yogurt y derivados), en la clara de huevo; en los pescados azules como sardinas, anchoas, salmón, caballa, boquerón y atún. También se encuentra en los vegetales verdes y de hoja como acelgas, brócoli, espinacas, col, col rizada, repollo, canónigos o berros. Está presente en el sésamo y sus semillas, en la soja, la naranja, las nueces y las almendras, en las semillas (sésamo, lino, chía y amapola), en la leche de arroz y en el aguacate”, concluye.

¿Cuándo debemos tomar un suplemento?

Es el médico quien debe pautarnos si debemos tomar un suplemento de calcio, en función de los resultados de nuestra analítica, pues podemos estar en un caso de un problema de absorción de dicho mineral o frente a un problema médico como es la osteoporosis. Lo ideal es aportarlo con la dieta, pero hay casos en los que no es sencillo, como es el caso de la dieta vegana, en la que se intenta suplir el calcio de los lácteos a través de verduras, legumbres o semillas. En ocasiones no es suficiente o su absorción no es correcta, llegando a necesitar la suplementación. También puede suceder en el caso de personas intolerantes a la lactosa. Si no existe ni problema de ingesta a través de la dieta ni de absorción intestinal, no deberíamos suplementarnos y aportar a nuestro organismo más calcio del que debemos, ya que se podría producir el efecto contrario, una hipercalcemia (altos niveles de calcio en sangre).