



El ingerir mucho calcio, ya sea a través de suplementos o alimentos sin una evaluación médica no garantiza que no se padecerá de osteoporosis debido a que esta enfermedad se genera en la infancia y se manifiesta en los adultos mayores, por ello, lo fundamental es fortalecer los huesos antes de los 30 años, advirtieron especialistas de la Dirección General de Medicamentos, Insumos y Drogas (Digemid), de Perú.

Detallaron que el exceso de calcio en el organismo se acumula en la sangre y desencadena un proceso de intoxicación llamado hipercalcemia, el cual puede generar cálculos renales, así como afectar a varios sistemas del organismo como el cardíaco, digestivo y hasta el nervioso.

El primer síntoma que se presenta cuando hay falla renal es la urgencia de beber líquidos y orinar, por ello aumenta la eliminación de potasio y la calcificación de las células renales puede conducir a una insuficiencia, indicaron.

En tanto, en el aparato digestivo, el exceso de calcio se manifiesta con la falta de apetito, náuseas, vómitos y estreñimiento, mientras que en el sistema nervioso aparecen signos de fatiga mental y física, debilidad muscular y somnolencia.

Mientras que en el sistema cardíaco se presenta taquicardia, es decir una aceleración anormal de los latidos del corazón.

Por otro lado, los especialistas de la Digemid destacaron que la mejor manera de prevenir la osteoporosis y evitar los trastornos que ocasiona la abundancia de calcio en el organismo es la prevención y el ejercicio, porque la actividad física estimula la formación de la estructura ósea.

“Lo recomendable son 30 minutos diarios, cinco veces a la semana, porque el ejercicio aporta la vitamina D necesaria para metabolizar el calcio. No se debe fumar ni beber alcohol, pues ello afecta la buena absorción de calcio. Las mujeres deben evitar las dietas drásticas porque estimulan la pérdida de grasa en el cuerpo haciendo que se produzcan menos estrógenos,

hormona femenina que regula los niveles de calcio que se aporta a los huesos”, añadieron.

Finalmente, dejaron en claro que la única manera de que el calcio adicional tenga algún efecto contra la osteoporosis, es que sea prescrito por un médico, pues para fijar este mineral en el organismo se requeriría ingerir otro medicamento que debe ser prescrito por un profesional de la salud.

Fuente: andina.com.pe