

ARTÍCULOS ESPECIALES / *Special Articles*

POSICIÓN DE LA FUNDACIÓN INTERNACIONAL DE OSTEOPOROSIS (IOF) FRENTE A UN ESTUDIO QUE RELACIONA LOS SUPLEMENTOS DE CALCIO CON MAYOR RIESGO DE ATAQUES CARDÍACOS

14 de junio de 2012

Un sólido cuerpo de evidencia muestra que el calcio es un importante mineral para la salud ósea en personas de toda edad. En sujetos jóvenes, el calcio ayuda a construir huesos más densos y fuertes. Más adelante en la vida, juega un papel crítico para reducir el riesgo de osteoporosis y fracturas.

En respuesta a un estudio publicado en la edición de junio de la revista *Heart** que sugiere que puede haber un vínculo entre los suplementos de calcio y el riesgo de ataque al corazón, la posición de la Fundación Internacional Osteoporosis es la siguiente:

- El estudio pone de relieve la necesidad de cuidado al tomar suplementos, pero sus resultados no son concluyentes. En contraste, la importancia del calcio –junto con vitamina D– en la prevención de fracturas ha sido bien documentada. La osteoporosis pone a los individuos que la tienen en mayor riesgo de sufrir fracturas dolorosas y debilitantes, y este riesgo debe ser sopesado contra los riesgos

y beneficios de los suplementos. El riesgo de una mujer de tener fracturas por osteoporosis es mayor que el riesgo combinado de infarto de miocardio, accidente cerebrovascular y cáncer de mama juntos.

- Las fuentes alimentarias de calcio son las preferidas, pero los suplementos para ayudar a alcanzar una ingesta total de calcio dentro de los niveles recomendados se justifica si un individuo es incapaz de obtener suficiente calcio de su dieta.
- Debe evitarse aumentar la ingesta de calcio por encima de los niveles recomendados, ya que hacerlo no ofrece ningún beneficio adicional y puede aumentar el riesgo de efectos secundarios adversos.
- La IOF recomienda que usted hable de su riesgo personal con su médico a la hora de sopesar los beneficios de tomar cualquier suplemento o medicamento. Las personas a quienes se les han prescrito suplementos de calcio no deben dejar de tomarlos sin antes consultar con sus médicos.

* Reid IR, Bolland MJ. Calcium supplements: bad for the heart? *Heart*. 2012; 98(12):895-6.



El profesor Cyrus Cooper, Presidente del Comité de Asesores Científicos de la IOF dice: “La gente de cualquier edad debe asegurarse de tener una ingesta suficiente de calcio. Al prestar atención a la elección de alimentos, la mayoría de las personas puede asegurarse de que logran una ingesta suficiente de calcio en su dieta diaria, y en ese caso no es necesaria la suplementación. Las

personas que requieren suplementos además de las fuentes nutricionales de calcio deben mantenerse dentro de los niveles diarios recomendados”.

Los niveles recomendados de calcio varían según el sexo y la edad y son ligeramente diferentes en todo el mundo. Las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud * son:

Infantes y niños	Calcio (mg/día)
0-6 meses	300-400
7-12 meses	400
1-3 años	500
4-6 años	600
7-9 años	700
Adolescentes	
10-18 años	1.300
Mujeres	
19 años hasta la menopausia	1.000
Postmenopausia	1.300
Durante el embarazo (último trimestre)	1.200
Lactancia	1.000
Hombres	
19-65 años	1.000
65+ años	1.300

* Fuente: FAO/WHO. *Human Vitamin and Mineral Requirements*, 2002.

Las cifras de requerimiento de calcio para niños y adolescentes toman en cuenta el crecimiento del esqueleto, y las de las mujeres postmenopáusicas y ancianos toman en cuenta la menor eficiencia de la absorción intestinal de calcio en esos grupos.

Existen diversos alimentos ricos en calcio de fácil acceso. Éstos son los productos lácteos (preferiblemente bajos en grasa), verduras de color verde como la col rizada, el berro o la okra, legumbres y granos, pasta de sésamo, almendras, damascos, higos, algunos peces, y el agua mineral con alto contenido de calcio.