# Cálcio

Cálcio é um mineral essencial para a construção e manutenção dos ossos e dos dentes e é muito importante que seja ingerido em quantidades adequadas, especialmente, durante a infância, pois é nesta fase da vida que se cria as reservas de cálcio no organismo para o resto da vida.

Por isso, entre os 9 e os 18 anos são necessários 1.300 mg de cálcio por dia e um adulto saudável precisa de 1.000 mg diários de cálcio que são facilmente atingidos com 2 iogurtes ou 3 copos de leite, por exemplo.

Criar bons hábitos alimentares incluindo alimentos ricos em cálcio ajuda a manter o "patrimônio" de cálcio intacto, pois na ausência de cálcio no sangue para executar funções vitais, o mineral é retirado dos ossos e dentes, enfraquecendo-os, podendo iniciar um processo de osteopenia e osteoporose.

## Alimentos fonte de cálcio

Alguns [alimentos fontes de cálcio](http://www.tuasaude.com/alimentos-fontes-de-calcio/) são:

* 100 g de iogurte natural desnatado - 450 mg de cálcio
* 1 copo (200 ml) de leite desnatado - 302 mg de cálcio
* 1 fatia média de queijo prato - 260 mg de cálcio
* 20 g de queijo minas - 207 mg de cálcio
* 1/2 xícara de amêndoas - 189 mg
* 150 g de brócolis cozidos - 130 mg

Para alcançar uma quantidade boa de cálcio no organismo basta ingerir em um dia dois iogurtes desnatados, um pão com duas fatias de queijo, por exemplo, ao lanche, e um vegetal verde escuro ao almoço, como o brócolis ou a couve manteiga.

[[](http://static.tuasaude.com/img/posts/2014/07/860ac5ddd260b629743bb64bbb0d093c.jpeg)](http://static.tuasaude.com/img/posts/2014/07/860ac5ddd260b629743bb64bbb0d093c.jpeg)

[[](http://static.tuasaude.com/img/posts/2014/07/55f98e0a57a03856fb499b6855eb3eef.jpeg)](http://static.tuasaude.com/img/posts/2014/07/55f98e0a57a03856fb499b6855eb3eef.jpeg)

[](http://static.tuasaude.com/img/posts/2014/07/cd50e5027c852c56c0bd2f47660c4afe.jpeg)

## Funções do cálcio

O cálcio no organismo está distribuído entre os ossos, dentes e sangue, estando envolvido no metabolismo de todas as células do corpo, como no mecanismo de contração muscular dos membros ou do coração, na transmissão de impulsos nervosos entre o cérebro e o resto do corpo e até no equilíbrio do pH do sangue.

O cálcio no organismo participa:

* Da força óssea;
* Da estrutura de ossos e dentes;
* Dos impulsos nervosos;
* Das contrações musculares;
* Da coagulação do sangue;
* Da permeabilidade celular.

## Absorção do cálcio

Para que o cálcio seja absorvido de forma eficiente é importante que seja ingerido sem alimentos que contenham cafeína ou ferro, pois estes nutrientes impedem a fixação do cálcio nos ossos, como nos fitatos e oxalatos presentes em muitos vegetais, como o feijão ou o espinafre, daí a importância em ingerir alimentos fonte de cálcio da forma mais variada possível.

Outro fator essencial para a absorção do cálcio é a presença da Vitamina D, que estimula o intestino a absorver o cálcio ingerido. No entanto, além do leite, poucos alimentos são ricos em Vitamina D, porém quando a pele é exposta ao sol a luz ultravioleta converte o ergosterol, precursor da vit.D nos vegetais, e o calciferol, precursor da vit.D nos animais, em vitamina D, que permite a absorção e cálcio pelo organismo.

A absorção do cálcio é muito importante para garantir que o cálcio ingerido na alimentação é de fato utilizado na prevenção e tratamento da osteoporose e garantir a constituição dos ossos e contração muscular e sua presença em todas as funções em que é requisitado.

Além da alimentação, a atividade física, especialmente aquelas que envolvem impacto, como corridas ou caminhadas, aumentam também, indiretamente, a eficácia da absorção do cálcio e estimulam o acumulo da massa óssea.

## Recomendação de cálcio para criança e adolescentes

A recomendação de cálcio por dia varia de acordo com a idade, sendo necessária para crianças de:

* 1 a 3 anos: 500 miligramas
* 4 a 8 anos: 800 miligramas
* 9 a 18 anos: 1.300 miligramas

A infância é uma fase da vida em que o cálcio é importante para formar ossos fortes e firmes e crescerem mais longos e largos, além de ajudar os dentes a se desenvolver de forma apropriada. Caso falte cálcio, os ossos poderão não crescer em todo o seu potencial de altura.

## Recomendação do cálcio para adultos

A recomendação de cálcio por dia para adultos:

* entre 19 e 50 anos é de 1.000 miligramas
* a partir dos 50 anos é de 1.200 miligramas

Após os 25 anos os ossos não crescem mais, mas ainda é possível adicionar cálcio nos ossos consumindo [alimentos fonte de cálcio](http://www.tuasaude.com/alimentos-fontes-de-calcio/), para que fiquem mais fortes e densos, pois na meia idade os ossos começam de forma natural e lenta a perder cálcio, porém isso não é sinal de ossos fracos e quebradiços se durante a vida houve um consumo adequado de cálcio na alimentação.

## Recomendação de cálcio na gravidez

A recomendação de cálcio para a gestante por dia também varia por idade, por isso:

* até 18 anos - 1.300 miligramas
* após os 18 anos - 1.000 miligramas

Durante a gravidez e amamentação a mulher fica mais carente de cálcio, mas caso o mineral não seja ingerido na alimentação, o corpo irá retirar dos ossos o cálcio necessário para suprir a necessidade do bebê e da produção de leite, deixando o ossos e outras estruturas mais fracas.