

Beneficios y riesgos de los suplementos de calcio

Benefits and risks of calcium supplements

Los suplementos de calcio se recomiendan para prevenir la osteoporosis en ancianos y mujeres menopáusicas, y también se han señalado como posible ayuda para perder peso.

Un estudio publicado en el 2011 en American Journal of Clinical Nutrition analizó el impacto de los suplementos de calcio y vitamina D en el riesgo de padecer cáncer, fracturas y muerte en las mujeres que no tomaban estos suplementos antes de participar en el ensayo Women's Health Initiative (WHI) CaD Study, el cual duró siete años. Los investigadores encontraron que el calcio (1 000 mg al día) y la vitamina D (400 UI al día) disminuyeron el riesgo total de padecer carcinomas de mama y colorectal, pero no tenían efecto en el riesgo de fracturas o muerte por cualquier causa.¹

Sin embargo, otro estudio del 2011, también publicado en American Journal of Clinical Nutrition, informó un incremento en el riesgo de cálculos renales asociados al uso a largo plazo de suplementos de calcio y vitamina D en mujeres posmenopáusicas² y, según las conclusiones de uno reciente, que finalizó en mayo de 2012, realizado en Alemania, con 24 000 personas de entre 35 y 64 años de edad, por un período de 11 años, incrementan el riesgo de infarto y la mortalidad cardiovascular.³

En este último, los expertos contabilizaron 354 infartos, 260 ictus y 267 fallecimientos por esas causas y el riesgo de sufrir un infarto fue un 86 % mayor entre las personas que tomaban suplementos de calcio regularmente que entre las que no los ingerían. Además, los participantes que tomaron más de 1 100 mg diarios de calcio no experimentaron ningún beneficio adicional para su salud y el riesgo de infarto fue un 31 % mayor que los que ingirieron una cantidad moderada de 820 mg.³

Los investigadores concluyeron que el calcio procedente de una dieta equilibrada se ingiere en pequeñas cantidades a lo largo del día, lo que facilita su absorción por el organismo, mientras que los suplementos de calcio provocan incrementos bruscos de sus concentraciones en la sangre y por ello, recomiendan que estos suplementos se utilicen con precaución, ya que pueden estar relacionados con un mayor riesgo de infartos.⁴

Obtener más calcio de los alimentos puede ser un enfoque mejor. Buenas fuentes son los productos lácteos, vegetales de hojas verdes y pescados con espinas comestibles.

Este mineral posee beneficios y riesgos y por ello las personas deben revisar sus necesidades con un facultativo, pues según la evidencia científica el aumento de su

ingesta en la dieta puede conferir beneficios, mientras que los suplementos del mismo podrían aumentar el riesgo de eventos cardiovasculares. El uso racional de los medicamentos es una premisa para la salud.

MANUEL CUÉ BRUGUERA

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Bolland MJ, Grey A, Gamble GD, Reid IR. Calcium and vitamin D supplements and health outcomes: a reanalysis of the Women's Health Initiative (WHI) limited-access data set. *Am J Clin Nutr* [Internet]. October 2011 [cited 2012 Sep 4]; 94(4): 1144-49. Available from: <http://ajcn.nutrition.org/content/94/4/1144.full?sid=667e62a9-7386-4277-a019-4eac39b77b9a>
2. Wallace RB, Wactawski-Wende J, O'Sullivan MJ, Larson JC, Cochrane B, Gass M, et al. Urinary tract stone occurrence in the Women's Health Initiative (WHI) randomized clinical trial of calcium and vitamin D supplements. *Am J Clin Nutr* [Internet]. July 2011 [cited 2012 Sep 5]; 94(1): 270-7. Available from: <http://ajcn.nutrition.org/content/94/1/270.full?sid=667e62a9-7386-4277-a019-4eac39b77b9a>
3. Los suplementos de calcio aumentan el riesgo de sufrir un infarto. 2012. [citado 3 Sep 2012]. *Al Día* 25 de mayo. Disponible en: <http://www.sld.cu/servicios/aldia/view-aldia.php?idn=22777>
4. Ramsey S. Are calcium supplements harmful for the heart? *BMJ* [Internet]. 2012 [citado 6 sep 2012]. May 24. Available from: <http://www.webmd.boots.com/vitamins-and-minerals/news/20120524/are-calcium-supplements-harmful-for-the-heart?page=2>