

Uso: Interno

Fator de Correção: Aplicar fator

Fator de Equivalência: Não se aplica

CÁLCIO DE OSTRAS SUPLEMENTAÇÃO DE CÁLCIO

Cálcio

O cálcio é o mineral mais abundante no corpo humano – cerca de 1,6% do seu peso – (1000 – 1500g de cálcio).

A presença de sais biliares, gorduras e substâncias ácidas (vitamina C, por exemplo) ajudam na absorção do cálcio. Por outro lado, stress físico ou emocional, o sedentarismo, a alta ingestão de fósforo e as dietas hiperproteicas prejudicam sua absorção.

As mulheres deveriam fazer suplementação de cálcio e magnésio após os 30 anos, para atingir o pico máximo de massa óssea evitando, assim, a osteoporose, que costuma ter início entre os 45 e 55 anos. A perda de cálcio aumenta na menopausa; os estrógenos, embora não produzam ossos novos, impedem uma descalcificação acelerada. O boro e a vitamina D também contribuem para deter a desmineralização óssea.

São sintomas da carência de cálcio: câimbra, insônia, ansiedade, irritabilidade, unhas quebradiças, excitabilidade neuromuscular exacerbada, eczema, retração da linha gengival e doença periodontal (secundária à osteoporose maxilar). A má distribuição do mineral resulta na deposição em partes moles (principalmente tecido conjuntivo). A hipocalcemia grave (cálcio sérico inferior a 7mg/100ml) pode causar laringo-espasmo e convulsões generalizadas.

O cálcio é mais bem absorvido quando ingerido à noite. O hábito de tomar leite à noite, antes de dormir, garante excelente absorção e uma boa indução ao sono fisiológico.

Cálcio de Ostra

Uma fonte de cálcio é o exoesqueleto de moluscos (Pó de concha de Ostra). Daí tira-se o carbonato de cálcio, solúvel e absorvível em PH ácido. Por esta característica química, o carbonato de cálcio é pouco absorvível em pessoas idosas (devido à hipocloridria) e pacientes que tomam antiácidos etc.

De acordo com estudos feitos, o cálcio a partir deste sal é mais facilmente assimilado pelo organismo humano. O carbonato de cálcio poderá ser a fonte de cálcio na fortificação de alimentos e também no uso como suplemento alimentar.

Indicações

A suplementação de Cálcio é necessária no crescimento, gravidez e nas condições em que ocorre a sua deficiência.

Recomendação de uso

500 a 1500mg de cálcio elementar ao dia.

Toxicidade, precauções e contra- indicações

Os dados referentes ao consumo excessivo de cálcio consideram principalmente o consumo de suplementos. Há três efeitos adversos mais importantes decorrentes do consumo excessivo de cálcio: nefrolitíase; síndrome de hipercalemia e insuficiência renal com ou sem alcalose; e interações entre cálcio e outros minerais, principalmente o ferro e o zinco.

Referência Bibliográfica

1. BATISTUZZO, J.A; ITAYA, M; ETO, Y. Formulário Médico-Farmacêutico. São Paulo/SP:Tecnopress, 3ª Ed. 2006.
2. GILBERTO PEREZ DE MOURA, J; Nutrientes e terapêutica. Pelotas/RS; Visão Artes Gráficas, 2º Ed. Revisada e ampliada.
3. Paschoal, V; Suplementação funcional magistral. São Paulo/SP; 1º edição 2008.
4. GRÜDTNER, S, et al. Aspectos da absorção no metabolismo do cálcio e vitamina D. Rev Bras Reumatol – Vol. 37 – Nº 3 – Mai/Jun, 1997
5. ALVES AGRIPINO, A. Contributi para a valorização da concha de ostra como suplemento alimentar: caracterização química da concha. Dissertação Faculdade de ciências e tecnologia Universidade Nova de Lisboa, 2009.
6. PASSINI GONÇALVES DE SOUZA, M. Diagnóstico e tratamento da osteoporose. Rev Bras Ortop. 2010;45(3):220-9

Última atualização: 17/07/2017 BM.

