

## Citrato de Calcio



Presentación: 60 tabletas de 1000mg + Vitamina D3 600UI

[COMPRAR](#)

### Citrato de Calcio + Vitamina D3

El calcio es un mineral que desempeña un papel fundamental en el funcionamiento normal de diversos tejidos corporales y procesos fisiológicos, que incluyen; la contracción muscular, la coagulación de la sangre, la neurotransmisión y el control de la actividad de varias hormonas. Además, es un elemento muy importante para lograr una masa ósea adecuada y prevenir la pérdida ósea en las edades avanzadas en ambos sexos.

La ingesta diaria de calcio recomendada en los EE.UU. es de 1,000 mg hasta los 50 años y de 1,200 mg a 1,500 mg luego de esta edad.

Por otra parte, la vitamina D es importante para mejorar la absorción de calcio y la salud ósea, además de otras funciones no relacionadas con el metabolismo mineral. Actualmente es sabido que la ingesta de vitamina D por medio de la dieta y el metabolismo subsiguiente en la piel no es suficiente para mantener los niveles séricos necesarios. Como resultado, existe una alta prevalencia de carencia de vitamina D, que lleva al requerimiento de suplementos dietarios.

Actualmente, el tratamiento con calcio y vitamina D se recomienda para prevenir o tratar la osteoporosis. Todas las normas recomiendan un enfoque multifactorial que combine la ingesta de los suplementos con ejercicio físico. A pesar de estas recomendaciones, existe una brecha importante entre la teoría y la práctica clínica.

Los investigadores afirman que el Citrato de Calcio tiene muchas ventajas que lo hacen superior a otras formas de calcio utilizadas como suplementos dietarios en el tratamiento de la osteoporosis.

### Beneficios del Calcio

- El Calcio es esencial para el crecimiento y la formación de hueso nuevo y para mantener la fortaleza y la densidad de los huesos.
- Ayuda en el tratamiento y la prevención de la osteopenia y la osteoporosis (huesos frágiles que se rompen fácilmente).
- Es utilizado como uno de los ingredientes de muchos antiácidos.
- A menudo es utilizado para controlar los altos niveles de magnesio, fósforo y potasio en la sangre.
- Hay buena evidencia de que el Calcio puede ayudar a controlar la presión arterial alta.
- Ayuda a mejorar los síntomas del Síndrome Premenstrual.
- Podría intervenir en la prevención de ciertos tipos de cáncer. El Calcio y la vitamina D pueden ayudar a prevenir el cáncer de mama en mujeres pre menopáusicas. Los datos científicos al respecto aún no son concluyentes.
- El Calcio también se ha incluido en programas para perder peso. Los resultados aún no son concluyentes

### Tipos de Calcio

No todos los suplementos de calcio son lo mismo, puede que hayas notado que algunos tipos contienen citrato de calcio, mientras que otros contienen carbonato de calcio. Aunque ambos aportan una dosis sana de este mineral, pueden diferir en qué tan fácilmente tu cuerpo absorbe el calcio.

#### Carbonato de calcio

Esta forma de calcio se encuentra en muchas marcas comunes de pastillas antiácidas. A diferencia del citrato de calcio, el carbonato de calcio es alcalino y requiere ácido estomacal extra para digerirlo y absorberlo. El carbonato de calcio es altamente insoluble a menos que se haya convertido a cloruro de calcio en presencia de ácido clorhídrico.

#### Citrato de Calcio

Tu cuerpo puede absorber mejor el calcio en un ambiente ácido y, como el citrato de calcio es una molécula ácida, no precisa de los ácidos estomacales para ser absorbido fácilmente. Si tienes niveles bajos de ácido estomacal, tu cuerpo podrá degradar más

fácilmente y usar el calcio del citrato de calcio. Sin embargo, este suplemento generalmente contiene menos calcio elemental por cada píldora que el carbonato de calcio, por lo que puede que tengas que incrementar la dosis. Además, si sufres de acidez estomacal, el citrato de calcio puede empeorar tus síntomas. En los individuos que presentan aclorhidria, la absorción de calcio en forma de citrato de calcio es casi 10 veces superior a la absorción del carbonato de calcio. Al mismo tiempo, a medida que avanza la edad del paciente, la absorción de calcio disminuye. Lo mismo sucede en los individuos que tienen menor secreción de ácido gástrico debido al uso de fármacos antiácidos.

#### **Quienes tienen riesgo de tener niveles de calcio bajos:**

- ✓ Mujeres que han pasado por la menopausia (climaterio).
- ✓ Mujeres con trastornos alimentarios tales como anorexia o el trastorno que se conoce como la triada de la mujer atleta.
- ✓ Las personas que no comen productos de origen animal, pescado o lácteos (vegetarianos estrictos).
- ✓ Las mujeres que padecen síndrome premenstrual.
- ✓ Las personas que toman medicamento para la osteoporosis.
- ✓ Las personas que padecen trastornos paratiroideos, enfermedad intestinal inflamatoria, enfermedad del hígado o del riñón.

#### **Consideraciones**

Una de las preocupaciones principales en relación con el consumo de suplementos de calcio es la tendencia a la formación de cálculos a largo plazo.

Esto se hizo evidente en un estudio en el que se detectó un 17% de incremento del riesgo de litiasis y en consecuencia, de cólicos renales, luego de 7 años de tratamiento.

Asimismo, el hiperparatiroidismo primario es una afección sumamente frecuente en las mujeres posmenopáusicas y conduce al aumento del riesgo de formación de cálculos de fosfato de calcio.

No obstante, el suplemento de sales de Citrato de Calcio lleva a una menor saturación de oxalato de calcio respecto de los suplementos de carbonato de calcio. Por otro lado, el Citrato de Calcio aumenta la eliminación urinaria de calcio, pero también de citrato, por lo cual reduce simultáneamente la eliminación de oxalato de calcio y fosfato de calcio; esto conduce a un descenso del riesgo de formación de cálculos. De hecho, el Citrato de Calcio puede utilizarse incluso en presencia de litiasis renal.

Otra reacción adversa grave consiste en la posibilidad de que la ingesta de calcio interfiera con la absorción de otros nutrientes alimentarios, por ejemplo el hierro, zinc, magnesio, cobre y manganeso. Este efecto de las sales de calcio sobre la absorción podría reducirse administrando el calcio fuera de las comidas. Esto es más factible con el citrato de calcio, ya que no requiere la participación del ácido clorhídrico para optimizar su absorción.

Otro efecto secundario atribuido al consumo de suplementos de calcio es la distensión abdominal.

Cuando las sales de calcio reaccionan con el ácido clorhídrico estomacal se produce la liberación de dióxido de carbono que genera gases y flatulencias. Como el citrato de calcio no reacciona con el cloruro de hidrógeno y, además, puede ingerirse fuera de las comidas, no se produce dióxido de carbono, y así se evita la producción de gases y se facilita la adhesión tratamiento.

#### **Conclusiones**

La administración combinada de calcio y Vitamina D disminuye el riesgo de fracturas de cadera y no vertebrales. Las dosis mínimas diarias indicadas son de 800 UI de vitamina D y 1,200 mg de calcio en personas adultas.

Los autores aseguran que cuando se instaura un esquema farmacológico para la prevención o el tratamiento de la osteoporosis, el Citrato de Calcio debe ser el agente de elección para administrarse en combinación con la vitamina D.

**Advertencia:** Las personas con enfermedad renal, problemas del corazón, sarcoidosis o tumores óseos no deben tomar suplementos de Calcio a menos que su médico lo sugiera.

#### **Fibromialgia**

La combinación de magnesio y calcio puede beneficiarte si sufres de fibromialgia, según el Centro Médico de la Universidad de Maryland (UMMC por sus siglas en inglés). El citrato de magnesio es una de las formas recomendadas de este mineral porque se absorbe más fácilmente en el cuerpo que otras formas. La leche y el gluconato de magnesio también se absorben fácilmente, según UMMC.

#### **Dosis**

La dosis recomendada depende de muchos factores como edad, sexo, medicamentos y densidad de los huesos. El consumo diario de calcio recomendado es de, aproximadamente, 1000-1500 miligramos.

[COMPRAR](#)

[VISITAR PAGINA](#)

