



La mayor acumulación de mineral óseo, en los seres humanos se produce, entre la segunda y tercer década de la vida.

Por ello a partir de la adolescencia hasta los 25-30 años se debe ingerir una cantidad suficiente de calcio, de modo de garantizar un adecuado pico de masa ósea. Esto es lo que asegura una estructura sólida de huesos en la vida adulta. Factor protector contra el desarrollo de osteoporosis en la vida adulta.

De 800 a 1000 mg de calcio diario son suficientes para niños menores de 10 años, 1200 mg en el periodo crítico que media de los 11 a 24 años.

Se puede afirmar que el aporte de calcio es fundamental en todas las etapas de la vida, cumpliendo su rol en la formación ósea como en el mantenimiento de la misma.

### **En la niñez:**

Periodo donde se produce una importante mineralización ósea. El calcio y la vitamina D son sustancias claves para este proceso.

### **En la adolescencia:**

Periodo en que aumentan considerablemente los requerimientos de calcio, al tiempo que disminuye su aporte en la alimentación, debido a los hábitos alimentarios propios de la adolescencia, que conllevan a déficit alimentarios, comprometiendo la salud de los más jóvenes.

En esta etapa los alimentos lácteos: leche, yogures y quesos así como los productos fortificados con calcio y vitaminas A y D, constituyen una invaluable vía de proporcionar calcio a ese organismo que requiere de calcio extra para alcanzar un adecuado "pico de masa ósea".

### **Factores que aumentan la absorción de calcio:**

La absorción de calcio depende de algunas variables:

*Adecuado nivel de Vitamina D en el organismo. Esta vitamina es fundamental dado que favorece la absorción del calcio de la dieta y el depósito de este mineral en los huesos, lográndose un aprovechamiento más eficiente del calcio ingerido con los alimentos.*

*Lactosa: sustancia presente naturalmente en los lácteos, que favorece la absorción del calcio en el organismo.*

### **El calcio en los alimentos:**

Los lácteos aportan de un 70 a 75 % del calcio de la dieta. Significa que un aporte inadecuado de este grupo de alimentos se traduce en déficit de este mineral en el organismo. Esta situación es la que predomina en determinados grupos como la adolescencia o en aquellos adultos que evitan la ingesta de lácteos no ya por un rechazo sino para evitar el incremento de su peso corporal.

Un estudio reciente demuestra que el consumo de alimentos fortificados con calcio, es decir la suplementación de calcio en la dieta, realizado por un periodo no menor a 1 año, produjo un aumento de la densidad mineral ósea en un grupo de adolescentes de 11 a 12 años.