

RIESGOS ASOCIADOS CON LOS SUPLEMENTOS DE CALCIO



Durante años se han estado prescribiendo suplementos de calcio para “fortalecer los huesos”. Sin embargo, un estudio que acaba de ser publicado (mayo 2012), previene contra el uso excesivo e incontrolado de estos suplementos, pues incrementa el riesgo de ataques cardíacos.

Según investigaciones anteriores, los suplementos de calcio, no solo eran beneficiosos para el fortalecimiento óseo, sino que una dieta rica en calcio protegía frente a la obesidad, la hipertensión y la diabetes tipo 2.

Pero, si bien una dieta rica en calcio parece ejercer un efecto cardioprotector, las mismas dosis de calcio aportadas en preparados farmacéuticos de venta libre, no tienen un efecto similar. Un estudio (meta-análisis) que reunió datos de más de 8.000 adultos estudiados durante varios años, encontró que un aporte de calcio (en forma de preparados farmacéuticos) de 500mg diarios, incrementaba el riesgo de ataque cardíaco en un 30% como valor promedio.

Los investigadores critican los estudios de la dieta como “poco fiables”, debido a la multiplicidad de factores que influyen, además de la escasa confianza en los cuestionarios que rellenan los usuarios. Por otra parte, no es posible relacionar unos determinados hábitos alimenticios con beneficios concretos en el estado de salud.

El estudio (meta-análisis), denominado *European Prospective Investigation Into Cancer and Nutrition*, fue publicado en la revista Heart. Incluyó a 24.000 personas con edades comprendidas entre los 35 años y los 64 años (al inicio del estudio). Los participantes

fueron seguidos durante 11 años, período durante el que se valoró su estado de salud, ingesta de alimentos y uso de suplementos nutricionales.

A fin de eliminar o minimizar los efectos de otros factores que contribuyen a la enfermedad cardíaca, y podrían modificar los resultados, los autores tuvieron en cuenta la edad, la actividad física, el índice de masa corporal, la dieta, la ingesta de alcohol y el hábito de fumar, entre otros factores. Una vez considerados todos los posibles sesgos, la investigación encontró que las personas con una ingesta de calcio calificada de “moderada” (820mg diarios de calcio, bien de la dieta o de suplementos nutricionales) tuvieron un riesgo de enfermedad cardíaca un 30% inferior a las personas con una ingesta menor de calcio. En cambio, las personas con una ingesta de calcio superior a 1.100mg diarios no manifestaron un riesgo inferior de patología cardíaca.

Dentro del grupo que obtenía beneficio derivado de una moderada toma de calcio, las personas cuya ingesta de calcio provenía casi exclusivamente de suplementos tenían un riesgo de padecer enfermedad cardíaca que casi duplicaba al de las personas cuya ingesta de calcio provenía de la dieta.

La explicación propuesta por los investigadores es que la administración de calcio en forma de suplementos da lugar a un incremento brusco de la calcemia, seguida de una disminución también drástica, a diferencia de las variaciones más moderadas de la calcemia cuando aporte de calcio proviene de la dieta.

Sabine Rohrmann, autor del estudio, y profesor del [Instituto de Medicina Social y Preventiva de la Universidad de Zurich](#) (Confederación Helvética), afirmó que el estudio muestra que la mejor ingesta de calcio es la que proviene de alimentos tales como la leche desnatada (excepto en niños que ha de ser leche completa), derivados lácteos (queso, yogures), y agua mineral mineralizada. Se considera suficiente un aporte diario de calcio de 1.100mg.

Un [editorial](#) que acompaña al estudio da cuenta de una opinión coincidente: los médicos deberían desaconsejar los suplementos de calcio; y recomendar a sus pacientes a ingerir calcio mediante una dieta ajustada y equilibrada. Los suplementos de calcio no deben ser vistos como una panacea “de bajo-coste” para compensar la pérdida de masa ósea asociada al envejecimiento, sobre todo en mujeres postmenopáusicas.

Zaragoza, 25 de mayo de 2012

Dr. José Manuel López Tricas
Farmacéutico especialista Farmacia Hospitalaria
Zaragoza