



# Baños de sol para fijar el calcio

*Contra las enfermedades por descalcificación:  
mucho ejercicio, alimentación rica en lácteos y vitamina D.*

Yoloxóchitl Casas Chousal\*

**P**ara el médico cirujano y Maestro en Salud Pública, Manuel Barquín Calderón, el calcio lo fija el individuo en la medida que crece y gracias a un ergosterol llamado vitamina D, que se activa con los rayos solares.

En el caso de los adultos mayores, comentó el también Divulgador de la Ciencia de la Academia de la Investigación Científica, la falta de calcio agrava las consecuencias de los accidentes que puedan tener, ya que un hueso fracturado no se recupera con la rapidez necesaria y la inmovilidad provoca una mayor descalcificación del cuerpo.

De allí que el ejercicio sea un factor relevante para evitar la eliminación del calcio. En el caso de los astronautas, ejemplificó el doctor Barquín Calderón, autor de la investigación "El

adulto mayor en América Latina, sus necesidades y sus problemas médico sociales", que están en el espacio, sin gravedad, movilizan el calcio de su cuerpo y lo eliminan por la orina, es decir, se descalcifican.

La forma de los huesos la dan los músculos al contraerse, manifestó el también presidente de la Comisión dictaminadora del área sociomédica de la Universidad Nacional Autónoma de México, el movimiento modela al hueso y si el músculo no se mueve hay una tendencia a eliminar el calcio, indicó.

## ¿QUÉ ES EL CALCIO?

Es el mineral que permite el correcto desarrollo del tejido óseo. Está presente en el 99 por cien-



Daniel Correa Rojo



to del cuerpo y localizado principalmente en el esqueleto y los dientes. El resto, son iones que forman parte de la composición de la sangre, lo que permite el trabajo armónico del corazón.

Sin esta cantidad de calcio, indica la revista española *Fruta Viva*, los músculos no se contraerían correctamente, la sangre no se coagularía y las terminaciones nerviosas no serían capaces de transportar mensajes, favoreciendo la aparición de enfermedades óseas como: *Raquitismo*, que se presenta principalmente en los primeros años de vida; *Osteoporosis*, descalcificación en la edad adulta; *Osteomalacia*, reblandecimiento de los huesos.

Según un estudio publicado en *The New England Journal of Medicine*, ingerir diariamente 500 mg de calcio y 700 unidades de vitamina D previene la osteoporosis, llegando a reducir hasta en 50 por ciento el riesgo de fracturas derivadas por la enfermedad.

## PARA TENER DIENTES SANOS

En opinión del doctor Barquín, la dieta del

adulto mayor debe incluir necesariamente leche y sus derivados. En México, a pesar de que hay 40 millones de gente mal alimentada, mal nutrida, la dieta es rica en calcio dado que incluye tortilla —masa de nixtamal enriquecida con agua de cal—, frijoles y chile.

La investigación del *New England Journal of Medicine*, elaborada por científicos norteamericanos, demostró que la baja densidad ósea y la carencia de calcio en la dieta elevó hasta en 86 por ciento los riesgos de padecer enfermedades periodontales, principal causa de la pérdida de dientes a partir de los 35 años.

Mientras la Asociación Americana para el avance de la Ciencia, de Filadelfia, Estados Unidos, señala que un adecuado aporte de calcio en la dieta ayuda a mantener encías sanas; el doctor Barquín recomienda enriquecer la dieta con leche y sus derivados en la medida “que los viejos, al perder la dentadura, tienen serios problemas de masticación” y el lácteo no requiere de dientes sanos para ingerirlo.

## CAMINAR, ESCALAR Y SOL

Aún cuando las exposiciones prolongadas a los rayos ultravioletas pueden generar cáncer en la piel, como lo aseguró el doctor Barquín Calderón; para Angélica Aragón, actriz mexicana y portavoz de la campaña “Por más y mejores años... unamos esfuerzos” en pro de la prevención de la osteoporosis, es menos frecuente que el padecimiento de esta enfermedad que desmorona el esqueleto.

Los rayos solares son muy importantes en combinación con la vitamina D, afirmó la protagonista de telenovelas afamadas como *Mirada de Mujer*, tanto como incluir en la dieta vegetales verdes, naturales y crudos, derivados de la soya, así como evitar los refrescos de cola, el café, el alcohol y el cigarrillo.

Por su parte, el médico Óscar Antúnez, de la Asociación Mexicana de Metabolismo Óseo y Mineral, organización que une esfuerzos con el Centro *Lilly* para la Salud de la Mujer, apuntó que el ejercicio más recomendado es aquel que implica ir contra la fuerza de gravedad, como caminar, trotar o subir escaleras. 

\*Editora de Salutia.com  
www.salutia.com