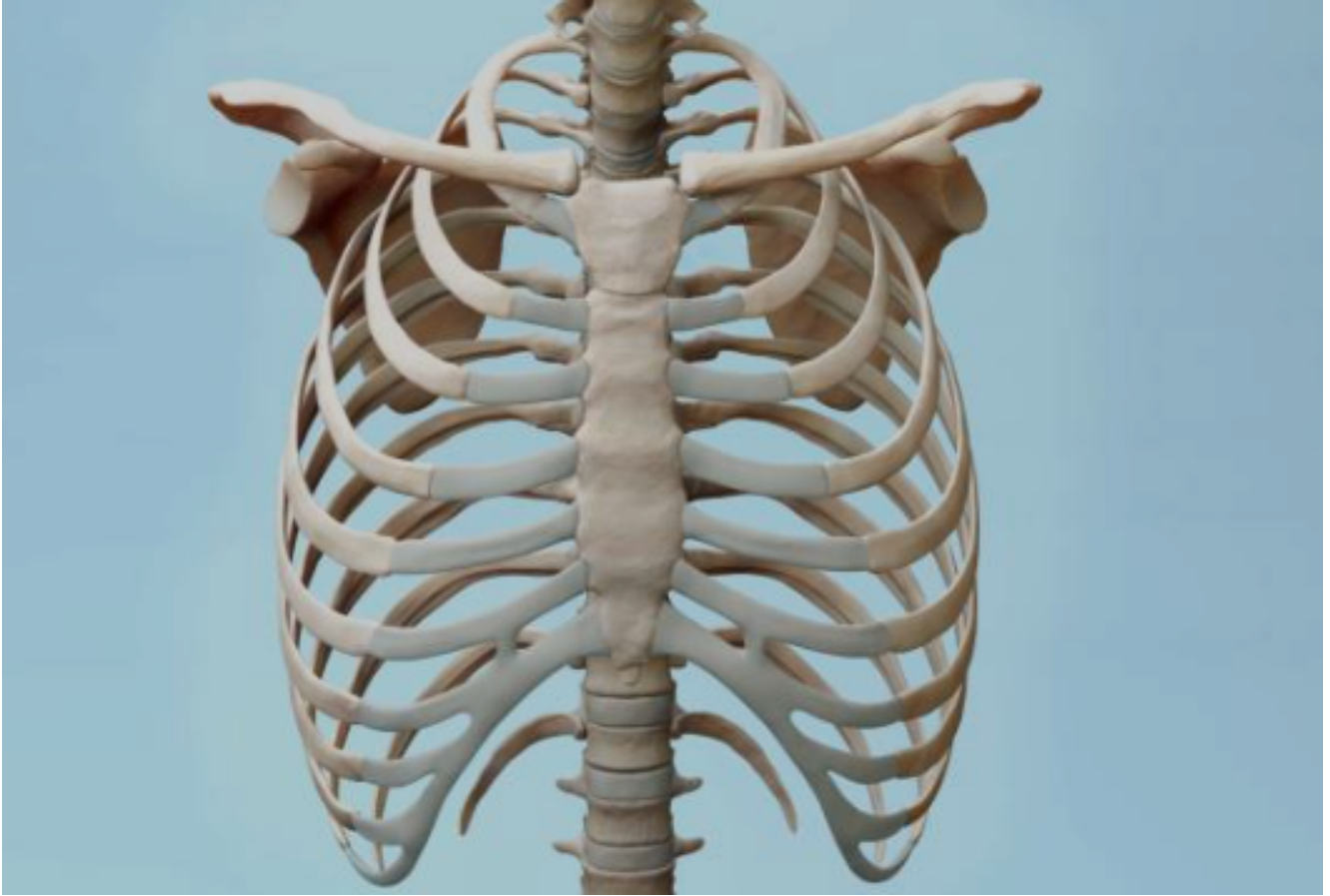


NO NOMÉS DEL CALCI VIU L'OS

26 març, 2025



Els ossos pel futbolista, per l'esportista, o per a qualsevol ésser humà són fonamentals. Mantenir-los saludables ens ajudarà a no tenir tantes fractures i una gran estabilitat pel nostre cos. Una investigació feta a la **Universitat de Francisco** a Vitòria (País Basc) revela els nutrients que protegeixen la salut òssia més enllà del fonamental, que és el calci.

No hi ha dubtes que el calci és el mineral per excel·lència que protegeix els nostres ossos. **Cristina Blanco Llamero**, professora en el grau de Nutrició Humana i Dietètica i doctora en Ciències de l'Alimentació de la Universitat Francisco de Vitòria, revela aquests altres nutrients que protegeixen als nostres ossos a la revista d'investigació '**The Conversation UK**'.

El calci és el mineral que més abunda al nostre cos i s'acumula sobretot en els ossos i les dents, per assegurar

estructura i rigidesa.

La quantitat diària de calci que es necessita pot variar segons l'edat i el sexe. No és el mateix el calci que necessita un nadó, un esportista, una persona gran o una dona embarassada.

La vitamina D, un nutrient aliat del calci

El calci que aprofitem dels aliments bàsicament s'emmagatzema en les dents i els ossos, ja que un dels objectius principals d'aquest nutrient és l'enfortiment dels teixits ossis.

Tanmateix, el calci col·labora en garantir el moviment dels músculs i facilita la transmissió de missatges des del cervell fins a les diferents parts del cos utilitzant els nervis. I també, ajuda al fet que la sang circuli a través dels besaments sanguinis per tot el cos i col·labora per a que s'alliberin hormones necessàries per diverses funcions de l'organisme.

Però hi ha un altre nutrient que resulta fonamental perquè el calci pugui complir amb totes les seves funcions: la vitamina D. Aquesta substància és clau en l'absorció del mineral que obtenim dels aliments. El cos produeix la vitamina D quan la pell s'exposa directament al sol, i també, encara menys, d'algunes verdures. Per això és tan important de prendre el sol, amb moderació. Fins i tot, algunes investigacions assenyalen la falta d'aquesta vitamina, a la mort de molts pacients de la Covid-19.

A més, la vitamina D ajuda a reduir el risc d'osteoporosi en adults majors i minimitza el risc de caigudes i fractures. Un estudi de la revista d'Osteoporosi i Metabolisme Mineral explica que la suplementació amb calci i vitamina D en l'osteoporosi se substancien en una ampla evidència científica que s'ha obtingut a través de diversos assajos clínics aleatoritzats i posteriors metaanàlisi que han demostrat una reducció del risc de fractures d'osteoporosi estadísticament significativa i clínicament rellevant.

Per altra banda, promou el bon funcionament dels músculs i el sistema immunitari i afavoreix la salut de les dones postmenopàusiques.

Calci i Vitamina D asseguruen una bona salut dels nostres ossos.

Minerals essencials per la salut òssia

A més del calci, el fòsfor i el magnesi tenen un paper crucial en l'enfortiment de l'esquelet. Quan els nivells de calci i fòsfor són baixos, el cos allibera una hormona que activa la vitamina D (calci triol), la qual extrau minerals dels ossos per equilibrar l'organisme. Malgrat que aquest mecanisme és necessari, i el seu ús perllongat pot debilitar els ossos. El calci triol es forma en els ronyons o es produeix en laboratori. S'usa com a medicament per augmentar les concentracions de calci en el cos i així tractar les deficiències del calci esquelètiques i dels teixits causades per trastorns renals o tiroïdals.

Un altre mineral fonamental és el magnesi, ja que permet la correcta activació de la vitamina D, assegurant una adequada regulació del calci. Per això, molts suplementes per a la salut òssia combinen calci, vitamina D i magnesi per prevenir la pèrdua òssia i enfortir l'esquelet.

El rol del col·lagen a la salut dels ossos

El col·lagen és una proteïna clau per l'estructura òssia, ja que actua com una bastida on es dipositen els minerals, brindant elasticitat i resistència als ossos.

Per aquí entra en acció la vitamina C, que jugui un rol fonamental en la seva síntesi. Una deficiència d'aquesta vitamina pot reduir la producció de col·lagen, afectant la qualitat òssia i la salut. La vitamina C contribueix a la formació normal del col·lagen pel funcionament normal dels ossos.