

“RELAÇÃO CÁLCIO/PROTEÍNA DA DIETA DE MULHERES NO CLIMATÉRIO”

O controle dos níveis plasmáticos de cálcio é realizado pelo PTH, a vitamina D e a calcitonina. O organismo retira cálcio do osso para manter a homeostase, portanto, dieta pobre em cálcio resulta em pior massa óssea e provavelmente em menor pico de massa óssea. As necessidades diárias de cálcio são aquelas que levam ao balanço zero de cálcio no organismo. Segundo o *National Institute Of Health*¹, as necessidades diárias são:

- crianças de 1 a 5 anos 800 mg/dia
- crianças de 6 a 10 anos 800-1200 mg/dia
- adolescentes 1200-1500 mg/dia
- adultos normais 1000 mg/dia
- gestação e lactação 1200-1500 mg/dia
- climatério - com TRH 1000 mg/dia
- climatério - sem TRH 1500 mg/dia

Somente 20% a 30% do cálcio ingerido é absorvido e necessita da atuação de enzimas digestivas e pH relativamente ácido, sendo indicado sua ingestão à noite, com refeição leve. Pacientes com gastrite atrófica, pós-gastrectomia ou má absorção intestinal, têm

sua absorção prejudicada. A presença de oxalatos (frutas ou vegetais), fitatos (cereais e farinhas) em excesso, tetraciclina e sulfato ferroso, deficiência de vitamina D, dificultam sua absorção adequada. Substâncias como diuréticos não tiazídicos e excesso de sódio e proteínas aumentam a excreção renal, piorando o balanço de cálcio do organismo. Carnes e alimentos industrializados (congelados, enlatados e refrigerantes a base de cola), apresentam grande quantidade de fosfatos, que presentes no lúmen intestinal podem formar cristais insolúveis com cálcio.

Leite e derivados são a principal fonte de cálcio, embora este esteja presente em alimentos como peixe e frutos do mar, vegetais de folhas verdes e escuras como espinafre, couve e brócolos. Porém, a grande quantidade de oxalato presente nestes alimentos impede sua absorção adequada. Em pacientes com intolerância ao leite ou que não atinjam as necessidades diárias, faz-se necessária a complementação.

O ponto de maior relevância deste artigo é demonstrar que parte de nossa população climatérica ingere quantidade bem abaixo do recomendável em cálcio, ao mesmo tempo que a ingesta proteica encontra-se maior que a esperada, culminando na desproporção proteína/cálcio encontrada.

Este fato ressalta a importância do médico como educador, pois o empenho na orientação alimentar de nossa população pode ter resultado relevante na aquisição de pico de massa óssea maior, assim como na prevenção da perda rápida desta massa óssea a partir do climatério.

PAULO AUGUSTO DE ALMEIDA JUNQUEIRA

ANGELA MAGGIO DA FONSECA

Referência

1. NIH. Consensus Conference Development on Optimal Calcium Intake. Optimal calcium intake. JAMA 1994; 272(24): 1942-8.