

Opinión

Calcio para una buena vejez

El calcio, mineral más abundante del cuerpo humano, cumple un rol decisivo en la vida de cada persona, pues otorga firmeza y estabilidad a los huesos y dientes.

Cuando sus niveles se mantienen adecuados, la estructura ósea se conserva fuerte y, al mismo tiempo, el organismo adquiere una especie de "protección silenciosa" que ayuda a prevenir diversas enfermedades que avanzan sin dar señales tempranas. Entre ellas se encuentran la osteoporosis, la os-

teopenia, la pérdida de masa ósea acelerada, los trastornos del equilibrio que aumentan el riesgo de caídas, e incluso la fragilidad esquelética que muchas veces solo se evidencia después de una fractura.

Cuando la alimentación es insuficiente en nutrientes esenciales y, además, la persona se mantiene sedentaria o fuma, la probabilidad de que estas enfermedades se desarrolle aumenta considerablemente. Con el tiempo, la falta de calcio compromete la movilidad, la inde-

pendencia y la calidad de vida, sobre todo en la vejez.

Por ello, es fundamental que, desde etapas tempranas, la persona incluya alimentos ricos en calcio—como lácteos y verduras de hoja verde—, opciones accesibles y fáciles de integrar en la rutina.

A esta tarea se suma la vitamina D, presente en pescados como el salmón, atún, la caballa y la sardina. Esta es clave ya que mejora la absorción de calcio y potencia sus efectos dentro del organismo. La combinación de ambos nutrientes constituye una estrategia sencilla y eficaz para fortalecer los huesos en cualquier momento de la vida.

Es importante recordar que el cuidado óseo no depende únicamente de la alimentación. Mantener actividad física regular, recibir luz solar de manera responsable y disminuir factores de riesgo permiten que el cuerpo aproveche mejor los nutrientes disponibles. Estos pequeños cambios sostendrán a construir una vejez más segura, activa y autónoma.

En el caso de los adultos, se recomienda una ingesta aproximada de 1.000 mg de calcio al día. Las mujeres mayores de 50 años y los hombres mayores de 70 requieren un poco más, alrededor de 1.200 mg diarios, debido a la disminución natural de la densidad ósea.

Tomar decisiones conscientes, optar por una alimentación equilibrada, moverse con mayor frecuencia y dejar atrás hábitos nocivos es una forma concreta de cuidar la salud futura.

La fortaleza de los huesos,

muchas veces relegada a un segundo plano, necesita atención diaria, pues es la base que sostiene la movilidad, la autonomía y el bienestar a lo largo de toda la vida.



Felipe Gaona
Académico Carrera de Nutrición y Dietética
Universidad de Las Américas, Sede Concepción