



Asociación de Físico constructivismo Y Fitness del Distrito Federal



Comité Ejecutivo

- Presidente - Víctor Hernández López
- Vicepresidente - Antonio García
- Secretario General - Marco Antonio Cabezas
- Tesorero - Guadalupe Palma
- Comisario - Carlos Moreno López
- Vicepresidente Fitness - Alma Vázquez Rincón
- Vocal 1 - Israel Martínez
- Vocal 2 - Margarita Palma
- Vocal Medallista - Eduardo Jiménez R. y Antonio Díaz
- Coordinación Académica - Dr. Jorge Fernández

Importancia del Calcio para el Deporte y Fitness.

El calcio es el más abundante, mineral esencial en el cuerpo humano. De los dos kilogramos aproximadamente de calcio contenido en el cuerpo promedio, el 99% se encuentra en los huesos y los dientes. El calcio es necesario para formar huesos y dientes, y también es necesaria para la coagulación sanguínea, la transmisión de señales en las células nerviosas y la contracción muscular. La importancia del calcio para prevenir la osteoporosis es probablemente la mayoría de su bien conocido papel.

¿Dónde se encuentra?

Calcio más la dieta proviene de productos lácteos. El mito de que el calcio de productos lácteos no se absorbe no está respaldado por la investigación científica, otras son las sardinas en lata de salmón, hojas verdes vegetales, y tofu.

¿Por qué los atletas lo utilizan?

Se les sugiere a algunos atletas y deportistas.

- A es importante para llevar a cabo la contracción muscular, ayuda a prevenir calambres musculares.
- Con un buen entrenamiento y una técnica adecuada, ayuda a que sus huesos sean más fuertes.

El calcio es especialmente importante para los atletas porque son más propensos a perder calcio, así como otros minerales, a través de la transpiración. Además de ser importante para tener huesos fuertes, el calcio es necesario para la contracción muscular.

El calcio es importante para lograr y mantener la densidad ósea óptima. Algunos atletas, en especial las mujeres con bajo peso corporal y / o amenorrea, están en riesgo de pérdida grave de los huesos y fracturas.

Todos los atletas deben intentar alcanzar la ingesta recomendada de calcio, que son 1.300 mg por día para los adolescentes y 1.000 mg por día para adultos.

¿Existen efectos secundarios o contraindicaciones para la suplementación?

Estreñimiento, distensión abdominal y gases a veces con el uso de suplementos de calcio. Un consumo muy elevado de calcio de productos lácteos, además de carbonato de calcio suplementario se informó en el pasado a causa de una enfermedad llamada "síndrome de leche y alcalinos." Esta toxicidad es rara vez informan hoy la mayoría de los médicos.

Las personas con hipoparatiroidismo, la enfermedad renal crónica, o piedras en el riñón no deben tomar suplementos de calcio sin consultar a un médico. Para los adultos, la cantidad más alta que suelen recomendar los médicos (1.200 mg por día) se considera bastante segura. Las personas con cáncer de próstata deben evitar los suplementos de calcio.

Algunos estudios han demostrado que el calcio compite por la absorción con una serie de otros minerales, mientras que otros estudios no han encontrado dicha competencia. Para estar en el lado seguro, algunos médicos recomiendan que las personas que toman calcio durante largos periodos de tiempo también se deban tomar un suplemento multimineral.

Un estudio ha demostrado que el consumo de calcio puede interferir con la absorción de fósforo, que, como el calcio, es importante para la salud ósea. Aunque la mayoría de las dietas occidentales contienen grandes cantidades o incluso excesiva de fósforo, las personas mayores que complementar con grandes cantidades de calcio pueden estar en riesgo de desarrollar deficiencia de fósforo. Por esta razón, los autores de este estudio

Emperadores Aztecas 215 B3 Col San Pedro Iztacalco C.P. 8220 TEL 0445540307413

www.affdf.com.mx

fisicovic@hotmail.com

fisicovic@yahoo.com.mx



Asociación de Físico constructivismo Y Fitness del Distrito Federal



recomiendan que, para las personas mayores, por lo menos algunos de los suplementos de calcio se tome en forma de fosfato tricálcico o alguna otra preparación que contienen fósforo.

La vitamina D tiene como papel importante es mantener los niveles sanguíneos de calcio. Por lo tanto, muchos médicos recomiendan que los suplementos de calcio también se complementen con 400 UI de vitamina D por día. Los estudios en animales han demostrado que los ácidos grasos esenciales, aumentan la absorción de calcio en el intestino, en parte por la mejora de los efectos de la vitamina D y la reducción de la pérdida de calcio en la orina. Lisina suplemento aumenta la absorción de calcio y pueden reducir su excreción. Como resultado de ello, algunos investigadores creen que la lisina puede llegar a ser demostrado tener un papel en la prevención y el tratamiento de la osteoporosis ¿Existen interacciones con algún medicamento?

Algunos medicamentos pueden interactuar con el calcio. Se refieren a las interacciones entre medicamentos de una lista de estos medicamentos ya prescritos en algunos casos muy particulares.

Daniel Arriaga
N-FORMA PROFESIONAL TEAM