

Importancia de una buena nutrición de calcio en el crecimiento de niños menores de 5 años

Nutricionista, Estela Dos Santos

Facultad de Ciencias de la Nutrición. UMaza

El crecimiento normal es un complejo proceso controlado por factores intrínsecos y extrínsecos, y dentro de estos últimos, la nutrición. Un retraso del crecimiento puede manifestarse clínicamente como una baja talla o como un enlentecimiento de la velocidad de crecimiento (curva T/e <P3, OMS).

El calcio es parte fundamental del cuerpo y su importancia está en relación a su función en la mineralización ósea, contribuyendo así a la estructura, rigidez y salud del esqueleto. Por tanto, una condición para no alcanzar la talla genéticamente programada, es la ingesta deficiente de calcio y/o la deficiencia de vitamina D.

Una ingesta diaria de calcio acorde a las Recomendaciones (RDA/NRC, 1998) permite alcanzar un adecuado pico de masa ósea en el niño y adolescente, que se mantenga durante la adultez y minimice las pérdidas en el adulto mayor. Es por ello de suma importancia aprovechar los primeros 5 a 6 años de vida para educar y formar buenos hábitos de consumo de lácteos.

Entre los 2 y 8 años la absorción neta de calcio disminuye (27%) y la excreción urinaria aumenta por lo que disminuye la retención. Aún con ingestas de calcio bajas (438 mg/día) muchos niños logran un balance positivo mientras que con ingestas de 1600 mg/día el balance logrado aumenta 5 a 6 veces por lo que consiguen una mayor retención. Sin embargo, la retención de calcio con una ingesta bajo el umbral no satura las necesidades óseas, mientras que se logra la saturación máxima con una ingesta igual o superior a la ingesta umbral. Asimismo, una baja ingesta de calcio lleva a una menor mineralización y densidad mineral ósea que favorece a una mayor incidencia de fracturas en escolares (Verd y cols) y osteoporosis a edades más tempranas.

La leche y derivados son los alimentos más ricos en calcio. La alta biodisponibilidad del mineral en estos productos, se debe a su contenido en vitamina D y a la presencia de lactosa, que incrementa la absorción de calcio en el intestino. Es por ello que los niños que no toman leche tienen una talla 0,65 cm menor respecto a los que la consumen regularmente (Black et al.). Estos niños requieren suplementación de calcio para cubrir la demanda de crecimiento puberal.

Fomentar hábitos alimentarios sanos que permitan una adecuada ingesta de calcio y vitamina D durante el crecimiento se consideran factores críticamente importantes para expresar al máximo el potencial de mineralización ósea, disminuir el riesgo de fracturas en edad escolar y retrasar la edad de aparición de la osteoporosis, disminuyendo la morbimortalidad por fracturas del adulto mayor.

Bibliografía

- Muzzo Benavides S. "Importancia de una buena Nutrición de calcio durante la niñez". Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos. Chile. 2008
- Bueno AL, Czepielewski MA. "The importance for growth of dietary intake of calcium and vitamin D". J Pediatr (Rio J). 2008;84(5):386-394.
- Weaver CM. "Age Related Calcium Requirements due to Changes in Absorption and utilization". J Nutr. 1994; 124: 1418S-1425S
- Prentice A. "Studies of Gambian and UK children and adolescents: Insights into calcium requirements and adaptation to a low calcium intake". Elsevier. 2007;15-24.
- Encuesta Nacional de Nutrición y Salud. Argentina. 2004-2005