

Osteoporoza – cauze și tratament (partea 2)

Cele 2 forme de calciu. Cum apare deficitul

În produsele alimentare există două forme de calciu :

1. Calciu organic, ușor asimilabil în oasele noastre, se găsește în legume, fructe (**în special în coajă**), în sucurile proaspăt stoarse, ouă, grâu și ovăz germinat, miere, nuci și lapte proaspăt de capră.

2. Calciul non-organic, greu de asimilat, se găsește în toate produsele rafinate, pâine, lapte pasteurizat sau procesat și produsele lor, apă fiartă, toate produsele procesate la peste 100 de grade Celsius și în formulele sintetice produse de calciu.

Deoarece majoritatea persoanelor **consumă în principal produse rafinate**, lapte pasteurizat sau fiert, produse fierte sau fripte este evident de ce oasele noastre sunt atât de des afectate de **osteoporoză**.

Calciu organic formează în corpul nostru săruri ușor dizolvabile, esențiale pentru procesele circulatorii. Aceste săruri **protejează sângele** de bacteriile care ajung în vasele de sânge, joacă un rol în **creșterea sănătoasă a oaselor și a dinților**, îmbunătățesc funcționarea sistemului nostru nervos, **măresc imunitatea** și au multe alte funcții utile.

Forma non-organică a calciului este folosită doar într-o mică măsură la creșterea oaselor. Ea servește în principal ca material pentru producerea sărurilor greu solubile de calciu, care devin nucleul tare al **pietrelor la rinichi, la ficat sau la vezica biliară**.

Excesul de pâine albă proaspătă și chifle (principala sursă de calciu non-organic) duce la producerea de pietre de calciu, în special la vezica biliară.

Pentru a asimila calciul non-organic, organismul

trebuie să recurgă la rezervă de micro și macro elemente, ceea ce are un efect negativ asupra altor procese fiziologice.



Ce produce deficitul de calciu ?

Între diversele elemente din corpul nostru, **cantitatea de calciu este pe locul 5**, după cele 4 elemente de baza : carbon, oxigen, hidrogen și azot.

În medie, avem cam 1,2 kg de calciu în corp, iar 99% din această cantitate este conținută în oase.

În țesuturile noastre osoase au loc două procese:

1. Descompunerea, însoțită de eliberarea de calciu și fosfor în sânge.

2. Reconstrucția, care constă în depuneri proaspete de săruri de calciu.

Într-o zi, țesuturile osoase ale unui adult **pierd până la 700 de miligrame de calciu.**

Aceași cantitate de calciu proaspăt ar trebui să fie depozitată la loc.

Întregul sistem scheletic al copiilor în creștere este complet reconstruit în 1-2 ani.

Pentru un adult, același proces durează **10-12 ani.**

Pe lângă **susținerea greutății** corpului și menținerea poziției verticale, țesutul osos are

funcțiunea de a acumula **calciu** și **fosfor**, pentru că organismul să aibă o rezervă de urgență din aceste elemente, când nu primim o cantitate adecvată prin hrana consumată.

Nivelul calciului din sânge este constant.

Chiar și în **ultimele stadii ale osteoporozei**, sângele menține 99,9% din concentrația necesară, luând calciu din oase. Dacă sângele ia calciu din oase zi de zi, **masa osoasă începe să descrească.**

Se știe că produse precum **carnea, brânză, zahărul** și **grăsimile animale** produc mari cantități de **acizi dăunători** când sunt digerate. Sărurile de calciu sunt folosite pentru a neutraliza acești acizi și pentru a proteja corpul nostru împotriva otrăvirii.

Cu cât consumăm mai multe asemenea produse, cu atât **mai puțin calciu** ne rămâne în oase.

(Aceste informații sunt din cartile **doctorului Mikhail Tombak**)