



Colégio Nossa Senhora da Misericórdia - Informativo

Mês: Novembro 2023

Cálcio:



Quando pensamos no cálcio, é comum associá-lo com a saúde óssea, afinal, ele é o mineral mais abundante em nosso corpo e está armazenado em grande parte nos ossos, podendo representar até 2% do peso corporal.

Ele possui grande importância principalmente para a formação de toda a estrutura óssea e arcada dentária, sendo responsável pelo crescimento adequado do corpo desde a gestação.

Na fase adulta e durante toda a vida, ele é indispensável para manter essas regiões saudáveis, sendo famoso por promover a “dureza” dos ossos e dentes, garantindo força e resistência.

Mas as suas funções vão além. O cálcio também é encontrado em todas as células e no sangue, tendo participação importante na contração muscular, condução nervosa, coagulação sanguínea e na liberação de hormônios e de outras moléculas do metabolismo, sendo essencial para a vida e proporcionando muitos benefícios para o corpo todo.

Quais os principais benefícios do cálcio:

Por ser essencial para a estrutura óssea, assim como para funções relacionadas aos sistemas

cardiovascular, nervoso e muscular, o cálcio favorece o organismo e possibilita benefícios, como:

- Proporcionar dentes e ossos mais fortes e resistentes;
- Auxiliar no controle da pressão arterial;
- Auxiliar na melhora do desempenho muscular;
- Diminuir o risco de hemorragia;
- Auxiliar na prevenção de fraturas decorrentes de quedas;
- Auxiliar no tratamento de quadros associados à osteopenia e osteoporose;
- Ajudar a manter o ritmo cardíaco em condições normais;
- Prevenir cáries e complicações relacionadas aos dentes;
- Beneficiar o crescimento adequado desde a infância até a fase adulta;

Contudo, o cálcio não é um mineral naturalmente produzido pelo nosso organismo e, por isso, deve ser ingerido principalmente através de uma alimentação diversificada e saudável, com alimentos que sejam uma boa fonte do mineral.

Alimentos ricos em cálcio:

Você já deve ter ouvido que beber leite é importante para termos dentes e ossos fortes, não é? Porém, apesar do leite ser um dos mais conhecidos por sua alta concentração de cálcio, existe uma diversidade de alimentos, tanto de origem animal quanto vegetal, que possuem quantidades expressivas desse mineral., como: Sardinha, leite, salmão, queijo, iogurte, mexilhão, ostras, brócolis, chia, semente de gergelim, tofu, agrião, couve manteiga, feijão e quiabo.

Fonte: essencialnutrition.com.br