

Calciul si kilogramele

Articol de: anca axenia

Exista in cultura "dietetica" romaneasca un concept cel putin bizar, si anume ca aportul suplimentar de calciu ingrasa. In restul lumii, calciul a fost considerat pentru lungi perioade de timp un mineral necesar pentru prevenirea osteoporozei si, mai nou, un adevarat mineral miracol care favorizeaza scaderea ponderala, amelioreaza depresia si anxietatea asociate cu sindromul premenstrual si controleaza presiunea arteriala.

Un studiu recent, efectuat pe un esantion de 575 de femei, a pus in evidenta faptul ca persoanele care au avut un aport suplimentar de calciu nu au acumulat kilogramele care apar dupa 35 de ani, spre deosebire de cele care au sau care au avut un deficit de calciu.

Un alt studiu a relevat faptul ca, datorita rolului pe care calciul il are in afectiunile metabolice legate de obezitate si rezistenta la insulina, o dieta saraca in calciu, efectiv, duce la formarea rezervelor de celule grase, in timp ce dietele bogate in calciu impiedica formarea lor.

De asemenea, s-a pus in evidenta eliberarea unui hormon care transmite semnale spre celulele lipidice, in sensul descompunerii lor. Din punct de vedere cantitativ, s-a raportat faptul ca un aport zilnic de minimum 780 mg de calciu a dus la mentinerea constanta a indicelui de masa grasa al persoanelor participante la studiu, in timp ce un aport mai mic de 780 mg de calciu a determinat cresteri ale greutatii corporale.

Bineinteles ca un aport potrivit de calciu zilnic aduce si alte beneficii organismului:

1. Suplimentarea cu calciu (1200 mg/zi) in perioada premenstruala amelioreaza starile fizice (balonare, crampe abdominale, retentie hidrica) si emotionale (depresie, anxietate, nervozitate), datorate acestui sindrom premenstrual.
2. Tensiunea arteriala poate fi influentata de consumul zilnic de calciu. Exista chiar pacienti hipertensivi care, dupa administrarea unor

suplimente de calciu (dozate de medic!), au renuntat la medicatia antihipertensiva.

3. Dietele bogate in calciu pot ajuta la scaderea colesterolului sanguin total cu pana la 6% si a colesterolului nociv LDL, cu pana la 11%, in timp ce fractiunea colesterolului bun HDL se mentine constanta.

4. Osteoporoza este un adevarat flagel care afecteaza femeile, in special; oase fragile, modificari ale coloanei vertebrale, risc marit de fractura de sold sunt doar cateva din caracteristicile acestei afectiuni. Studiile arata ca un aport zilnic suplimentar de calciu, combinat cu vitamina D poate stopa degradarea sistemului osos.

5. Calciul poate proteja organismul impotriva dezvoltarii celulelor maligne, in special ale celor care implica neoplasmul (cancerul) colorectal.

In concluzie, aceasta zicala de prin partile noastre, potrivit careia calciul ingrasa, este falsa; calciul, pe langa alte beneficii, ajuta la scaderea ponderala.

Taguri articol: Calciul, kilograme, cancer,

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

