

¿TIENE EL CONSUMO DE CALCIO UN EFECTO SOBRE LOS FACTORES Y/O EVENTOS DE RIESGO CARDIOVASCULAR?

DOES CALCIUM INTAKE AFFECT CARDIOVASCULAR RISK FACTORS AND/OR EVENTS?

TORRES MR, SANJULIANI AF.

Department of Applied Nutrition, Nutrition Institute, Rio de Janeiro State University, Rio de Janeiro, RJ, Brazil.

Resumen

La intervención dietaria constituye un enfoque importante en la prevención de la enfermedad cardiovascular. A lo largo de la última década, algunos estudios han sugerido que una dieta rica en calcio podría ayudar al cuerpo a controlar el peso, sin efectos anti-obesidad. El mecanismo potencial que subyace al impacto del calcio sobre la grasa corporal ya ha sido investigado, pero aún no es completamente comprendido. Evidencias recientes también han sugerido que una dieta rica en calcio podría tener efectos beneficiosos sobre los factores de riesgo cardiovascular, como la resistencia a la insulina, las dislipidemias, la hipertensión y los estados inflamatorios. En una serie de estudios se pudo observar que un consumo elevado de leche y/o productos lácteos (la principal fuente de calcio de la dieta) está asociado a una reducción del riesgo relativo de enfermedad cardiovascular. Sin embargo, algunos estudios sugieren que los suplementos de calcio (principalmente carbonatos o citratos) podrían asociarse a un aumento del riesgo de sufrir eventos cardiovasculares. La presente revisión discutirá las evidencias disponibles respecto de la relación entre el consumo de calcio, tanto a través de los alimentos como de suplementos, y los distintos factores y/o eventos cardiovasculares.

Clinics (Sao Paulo). 2012 Jul;67(7):839-44.

PMID: 22892932 [PubMed - in process] PMID: PMC3400178

Texto completo disponible en: www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3400178
