

El mito del calcio

por Eric Karlsson, DN ND

Hay varios mitos que tratan del vegetarianismo, tales como los de la proteína, el hierro y la vitamina B12. Yo creo que el mito de la proteína se pone menos problemático aunque todavía hace un gran papel, pero el mito más destacado actualmente es el del calcio. Parece que casi todos los expertos en nutrición todavía recomiendan una dieta que contenga muchos productos lácteos, muchas veces en grandes cantidades, para asegurar una buena absorción del calcio. Muchas personas creen que se tiene que consumir muchos lácteos para obtener calcio y que los productos lácteos son la mejor defensa contra la osteoporosis, una condición de pérdida de calcio u otros minerales alcalinos del esqueleto que resulta en huesos frágiles. La mayoría cree que esto ocurre sólo cuando hay poco calcio en la dieta, pero no es cierto.

Todo esto es resultado de la propaganda de la industria de productos lácteos que desde hace muchas décadas nos ha "informado" de lo saludables que son sus productos. Mucha gente tiende a creer que si un vaso de leche cada día es bueno, tres o cuatro vasos deberán ser aún mejores.

Aquí investigaremos más la dieta, que es el factor más importante de la osteoporosis, que es un problema muy grave actualmente, especialmente en cuanto a las mujeres. La osteoporosis no se inicia por falta de calcio en la dieta. Se inicia por un exceso de ácido en la dieta que causa que el cuerpo utilice el calcio del esqueleto. Es verdad que los productos lácteos contienen mucho calcio, pero también es evidente que la gente que tiene una alta ingestión de calcio de productos lácteos también sufre de altas tasas de osteoporosis. Que el mito del calcio haya sobrevivido se debe a un razonamiento superficial.

Unas investigaciones recientes demuestran que las poblaciones que ingieren menos calcio, en realidad tienen esqueletos más fuertes. Esto se explica por el hecho de que la ingestión de mucho calcio también se relaciona con mucha proteína; todo junto causa una pérdida de calcio y otros minerales alcalinos. El calcio y otros minerales alcalinos se pierden tras una ingestión de demasiados alimentos acidificantes, y la falta de calcio tiene poco que ver (salvo en casos de hambre extrema) con la ingestión real de calcio. Una investigación mundial de la dieta demuestra que en las poblaciones que tienen una gran ingesta de calcio, la osteoporosis (tanto como muchas otras enfermedades) es la más alta. Ni la ingestión de productos lácteos ni las pastillas suplementarias impiden la osteoporosis. La única curación es simplemente la prevención.

Hay muchas investigaciones por todo el mundo que declaran que la osteoporosis tiene poco que ver con la ingestión de calcio, sino que lo importante es la proteína. El "British Medical Journal" ha informado de que la ingestión del calcio es completamente irrelevante respecto a la pérdida de masa ósea. El "American Journal of Clinical Nutrition" (AJCN) ha afirmado en 1970: "La osteoporosis es de hecho una enfermedad que se causa por un gran número de factores, siendo el más importante el exceso de proteína".

Los vegetarianos sufren menos de osteoporosis que los omnívoros. El AJCN publicó el estudio más amplio sobre osteoporosis en 1983. Los investigadores encontraron que hasta la edad de 65 años, las vegetarianas tuvieron un 18% de pérdida de hueso y las omnívoras tuvieron un 35%. Las cifras equivalentes para los varones fueron 3% y 7%, respectivamente. Los porcentajes se pueden explicar por el hecho de que aunque los vegetarianos comen demasiada proteína en general, no comen tanta proteína como los omnívoros, o además, que la proteína es de una mejor calidad.

Un estudio reciente muestra que con una ingestión de sólo 75 gramos cada día de proteína se pierde más calcio en la orina del que se absorbe de la dieta. Varios estudios confirman el hecho de que cuanto más proteína se ingiere, más se expulsa.

Las Bantús de Africa sólo ingieren 350 mg. de calcio diariamente. Dan a luz a un promedio de 9 niños que lactan por dos años pero nunca sufren de una deficiencia de calcio.

El esqueleto actúa como un recipiente de calcio y otros minerales alcalinos. El nivel pH (medida de acidez o alcalinidad) sanguíneo es vital y debe permanecer constante o nos moriríamos. El cuerpo, por consiguiente, toma los minerales alcalinos del esqueleto si comemos demasiados alimentos acidificantes. Los refrescos, los medicamentos, el tabaco, la sal, el azúcar, el café y el té todos contribuyen a la osteoporosis. Hacer ejercicio también es importante en la lucha contra la osteoporosis.

Para concluir: la leche de vaca en su estado crudo y natural es un alimento perfecto para los terneros. Demasiados productos lácteos, especialmente en la forma desnaturalizada que se venden en los supermercados pueden ser la génesis de muchos problemas de salud. Los problemas de calcio se evitan mejor manteniendo una dieta que esté bien equilibrada entre la alcalinidad y la acidez.

Referencia: Diet for a New America, John Robbins