Saiba a importância do cálcio na infância

O cálcio é um mineral essencial na formação óssea do seu filho

Tempo de Leitura: 2 minuto(s) | **Data: 20/04/2022**

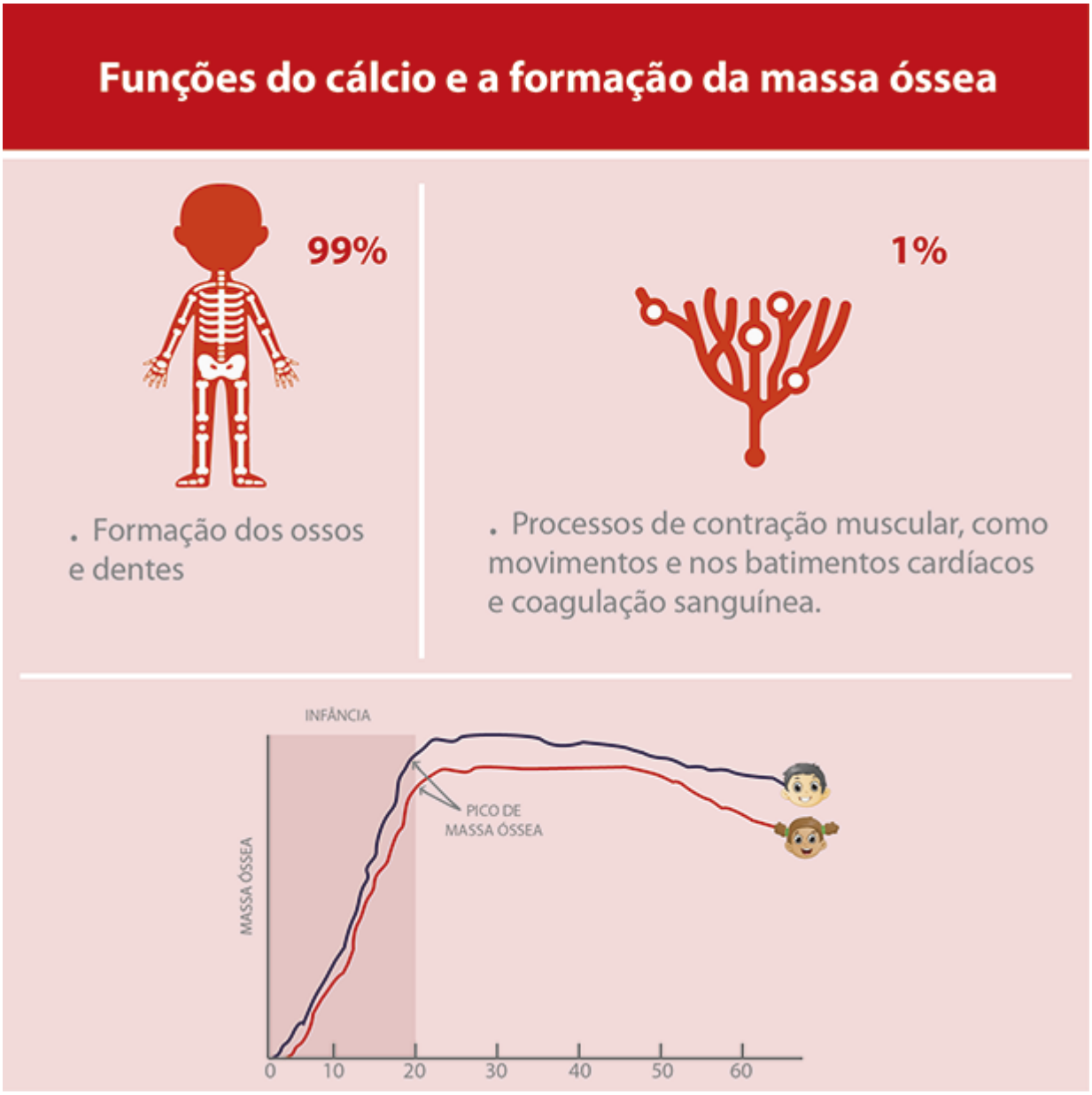
O que mais queremos para as crianças é que elas cresçam fortes, saudáveis e que atinjam o máximo potencial de desenvolvimento. Para que isso ocorra, uma alimentação variada e adequada, que contenha todos os nutrientes, é fundamental. Por isso, hoje, vamos entender mais a fundo a importância de um dos minerais mais abundantes do organismo, o cálcio.

Esse mineral, que 99% está presente nos ossos e dentes, é responsável pela sustentação do corpo e por propiciar "dureza", garantindo assim proteção aos órgãos internos. O 1% restante está na circulação sanguínea, participando dos processos de contração muscular, batimentos cardíacos e coagulação.

Na infância, por ser um período de intenso e rápido crescimento, a necessidade desse mineral é maior. É nessa fase que o cálcio irá se depositar nos ossos, até atingir o que chamamos de pico de massa óssea, ou seja, o maior tamanho e volume, que acontece por volta dos 18 aos 20 anos. Portanto, a infância é a fase de extrema importância para a saúde óssea.

Depois desse período, haverá apenas a mobilização desse nutriente, isto é, seu decréscimo ou sua reabsorção nos tecidos ósseos. Observe a figura abaixo e entenda as funções do cálcio e como acontece o pico de massa óssea na

infância:



Para alcançar o pico de massa óssea, é muito importante que a alimentação dos pequenos seja rica em cálcio. Para isso, uma das melhores opções é o consumo de leites, queijos e iogurtes, já que, além de uma grande concentração desse mineral, são encontrados de uma forma que é melhor aproveitada pelo corpo.

O consumo de cálcio abaixo do recomendado pode atrapalhar o crescimento, e caso aconteça por um período muito prolongado, tem potencial para levar a situações graves como, por exemplo, a deformação óssea, chamada de raquitismo, além de refletir em impactos na vida adulta, como o aparecimento mais frequente de doenças ósseas e fraturas.

Desta forma, o consumo adequado de lácteos pode contribuir para diminuir ou prevenir a carência nutricional desse nutriente, devendo sempre estar associado à alimentação saudável em todas as faixas etárias e, principalmente, nas crianças.

© 2024 - Laticinios Bela Vista S.A. - Todos os direitos reservados.