

Calcio de A à Z

O cálcio é um coringa perfeito para o pleno funcionamento da saúde do corpo. Seja à frente da saúde óssea ou na dianteira das funções celulares, o mineral é fonte inesgotável de benefícios. Mantenha a dose recomendada diariamente através da alimentação ou suplementação mineral.

A	ALIMENTOS RICOS	Couve, brócolis, soja, sardinha, salmão, moluscos, algas, nozes, amêndoas, feijão, leite e seus derivados, tofu e ovos.	
B	BENEFÍCIOS	Formação e manutenção dos ossos, dentes e músculos, coagulação sanguínea, transmissão de impulsos nervosos e secreção de hormônios.	
	C	CRIANÇAS E O CÁLCIO	Ajuda no crescimento e ganho de peso, dentes e ossos fortes e saudáveis, mais energia para brincar e se desenvolver.
D		DOSE DIÁRIA	Crianças devem ingerir 1.000 mg. Adultos 1.300 mg. Mulheres acima dos 50 e idosos 1.200 mg.
E	EXCESSO NO ORGANISMO	Pode ocasionar pedras nos rins, calcificação e entupimento dos vasos sanguíneos, trombose e até AVC.	
I	INSUFICIÊNCIA	Perda progressiva de massa óssea, fraturas do antebraço, das vértebras e quadril, doenças como osteoporose, osteopenia e raquitismo.	
L		LEITE E DERIVADOS	Principais fontes de cálcio: manteiga, queijo, requeijão, creme de leite, iogurte natural etc.
	M	MULHERES NA MENOPAUSA	A alteração hormonal afeta a absorção de cálcio, causando a osteoporose ou osteopenia.
O	OSSOS E MÚSCULOS FORTES	O cálcio é responsável pela mineralização dos ossos e contração muscular.	
S	SUPLEMENTAÇÃO	Procure orientação médica para reposição de acordo com as necessidades de cada idade.	
V		VITAMINA D COMO ALIADA	Ajuda na absorção do cálcio pelo organismo. Tomar sol por 10 min todos os dias, antes das 10h ou após às 16h, é o suficiente.
	X DA QUESTÃO	X	Não leve dúvidas para casa, converse com o seu médico, conte sempre com Malacal e certifique-se que as informações são verificadas
Z	ZELO POR SUA SAÚDE SEMPRE	Cuidar de si mesmo é uma tarefa de amor. Acolha as mudanças do passar dos anos, mas sem se esquecer que é possível viver com saúde e plenitude.	

Malacal

Conte sempre com Malacal, cálcio na sua melhor forma.